

Predicting Internet Addiction Based on the Variables of Loneliness and Sleep Quality Mediated by Emotion Regulation in Married Women

By: Leila Zoghi¹, Bita Ajilchi², Mehdi Shahreza Gamasaee³, Ahmadreza Etemadi⁴, Fatemeh Mashhadi Gholamali⁵

received: 27/11/2020 accepted: 02/02/2021

Abstract

Background and Aim: "Internet addiction" is a serious public health issue worldwide. Recent studies indicate an increasing trend of this addiction in married women; therefore, the present study was conducted to predict Internet addiction based on the variables of feeling lonely and sleep quality, mediated by emotion regulation in married women.

Method: The present research method was descriptive-correlation with structural equation method. The statistical population of the study was married women in Tehran in 1399, 363 of whom were selected by convenience sampling. Data collection tools were the Davis Online Addiction Questionnaire (2001), the abbreviated form of the Ditomaso et al. (2004) Adult Socio-Emotional Feeling Scale, the Pittsburgh (1989) Sleep Quality Scale, and the Gross and John Emotion Regulation Questionnaire (2003).

Results: Data analysis using structural equation analysis through statistical methods of correlation, regression and path analysis showed that the research model has a good fit. All direct and indirect relationships were confirmed and the variables of loneliness and sleep quality mediated by emotion regulation showed the ability to predict Internet addiction in married women ($P < 0.05$).

Conclusion: According to the findings, it seems that in addition to the necessary training for optimal use of the Internet, measures to reduce feelings of loneliness by improving interpersonal relationships, especially marital relationships, increasing sleep quality through sleep health education and improving regulation strategies. Emotion should be thought of through the proper control and expression of emotions in married women.

Keywords: Internet addiction, sleep quality, loneliness, emotion regulation, married women.

1. Assistant Professor of Psychology and a member faculty of Amin Police University. Leila.zoghi@yahoo.com (Corresponding Author)

2. PhD in General Psychology, Department of Motor Behavior, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Allameh Tabatabaee University

3. M.Sc. Student of General Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch.

4. PhD in Industrial Management, Faculty of Management, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, University Lecturer.

5. MA Student of General Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch.

پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس متغیرهای احساس تنهایی و کیفیت خواب

با میانجی‌گری تنظیم هیجان در زنان متأهل

لیلا ذوقی^۱، بیتا آجیل‌چی^۲، مهدی شاهرضا گماسایی^۳، احمدرضا اعتمادی^۴، فاطمه مشهدی غلامعلی^۵

۱. استادیار گروه روان‌شناسی و عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم انتظامی امین. (نویسندهٔ مسئول) Leila.zoghi@yahoo.com

۲. دکترای روان‌شناسی عمومی، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی.

Ajilchi_b@yahoo.com

۳. دانشجوی کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز. mahdish199698@gmail.com

۴. دکترای مدیریت صنعتی، دانشکده مدیریت دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، مدرس دانشگاه. aresoie@yahoo.com

۵. دانشجوی کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز. mashhadi220972@gmail.com

چکیده

زمینه و هدف: «اعتیاد به اینترنت» یک مسئله جدی در بهداشت عمومی در سراسر جهان است. مطالعات اخیر، حکایت از روند رو به افزایش این اعتیاد در زنان متأهل دارد؛ بنابراین پژوهش حاضر به منظور پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس متغیرهای احساس تنهایی و کیفیت خواب، با میانجی‌گری تنظیم هیجان در زنان متأهل انجام شد. **روش:** روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی با روش معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش، زنان متأهل شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بودند که ۳۶۳ نفر از آن‌ها به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسش‌نامه‌های اعتیاد اینترنتی دیویس (۲۰۰۱)، فرم کوتاه شدهٔ مقیاس احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی بزرگسالان دیتوماسو و همکاران (۲۰۰۴)، کیفیت خواب پیتزبورگ (۱۹۸۹) و پرسش‌نامهٔ تنظیم هیجان گراس و جان (۲۰۰۳) بود.

یافته‌ها و نتایج: تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل معادلات ساختاری از طریق روش‌های آماری همبستگی، رگرسیون و تحلیل مسیر، نشان داد که مدل پژوهش از برازش خوبی برخوردار است. تمام روابط مستقیم و غیرمستقیم تأیید شدند و متغیرهای احساس تنهایی و کیفیت خواب با میانجی‌گری تنظیم هیجان، قابلیت پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت در زنان متأهل را نشان دادند ($P < .05$).

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌ها، به نظر می‌رسد که علاوه بر آموزش‌های لازم برای استفاده بهینه از اینترنت، تمهیداتی جهت کاهش احساس تنهایی از طریق بهبود روابط بین‌فردی به‌ویژه رابطهٔ زناشویی، افزایش کیفیت خواب از طریق آموزش بهداشت خواب و بهبود راهبردهای تنظیم هیجان از طریق کنترل و بروز صحیح هیجانات در زنان متأهل اندیشیده شود.

کلیدواژه‌ها: اعتیاد به اینترنت، کیفیت خواب، احساس تنهایی، تنظیم هیجان، زنان متأهل.

◀ **استناد (به شیوه APA ویرایش ۶):** ذوقی، لیلا؛ آجیل‌چی، بیتا؛ شاهرضا گماسایی، مهدی؛ اعتمادی، احمدرضا؛ مشهدی غلامعلی، فاطمه (پاییز و زمستان ۱۳۹۹). پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس متغیرهای احساس تنهایی و کیفیت خواب با میانجی‌گری تنظیم هیجان در زنان متأهل. *دوفصلنامهٔ پژوهش‌های انتظامی - اجتماعی زنان و*



مقدمه

در کشورهای درحال توسعه و در تمام گروه‌های سنی، درصد زنانی که از اینترنت استفاده می‌کنند کمتر از درصد مردانی است که از اینترنت استفاده می‌کنند (آنتونیو و تیوفلی^۱، ۲۰۱۴). باوجوداین، مطالعات اخیر در خصوص اعتیاد زنان متأهل به اینترنت، حکایت از روند روبه افزایش این اعتیاد در بین زنان متأهل دارد (صدری دمیرچی، ۱۳۹۹).

شیوع جهانی اعتیاد به اینترنت که از فرا تحلیل ۳۱ کشور به دست آمده و چندین منطقه جهانی را در برمی‌گیرد، حدود ۶٪ برآورد شده است (چنگ و لی^۲، ۲۰۱۴). این پدیده یک مشکل بالینی است که هم مردان و هم زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد (اندرسون، آستین، استاوروپولوس^۳، ۲۰۱۷، لیانگ، ژو، یوان، شائو و بیان^۴، ۲۰۱۶، به نقل از سو، هان، جین^۵ و همکاران، ۲۰۱۹).

اما اعتیاد اینترنتی در زنان متأهل با توجه به نقش محوری و بنیادین زنان در خانواده، می‌تواند بر سلامت و کارکرد خانواده اثر منفی بگذارد. در همین راستا، پژوهش سیوک^۶ (۲۰۱۳، به نقل از عزیز، صالح‌الدین، حسن و بوهاری^۷، ۲۰۱۶) نشان داد «اعتیاد به اینترنت» منجر به عواقب منفی در زندگی مانند فروپاشی ازدواج، از دست دادن شغل و استرس شده است. در واقع تأثیر منفی آن بر روابط برخی از زوجین، آن قدر شدید است که گاهی اوقات منجر به جدایی یا طلاق آن‌ها می‌شود (عزیز و همکاران، ۲۰۱۶). در پژوهش لطیفیان عرشی و اقلیما (۱۳۹۵) نیز رابطه مستقیم بین اعتیاد به اینترنت و طلاق عاطفی در زنان متأهل شهر تهران نشان داده شد.

اینترنت، پدیده‌ای نوظهور است که نگاه آسیب‌شناختی به آن عمری بیش از دو دهه ندارد؛ به همین دلیل پژوهش‌های متعددی با هدف بررسی، شناخت، پیش‌بینی و کنترل این پدیده انجام شده و یکی از دلایل احتمالی افزایش مشکلات بهداشت روان، استفاده روزافزون از ارتباطات مجازی دانسته شده است (توونگ، جوینر و راجرز^۸، ۲۰۱۷). آسیب‌شناسی روان‌شناختی مربوط به اینترنت چالش جدیدی برای بهزیستی محسوب

1. Antonio & Tuffley
2. Cheng & Li
3. Anderson, Steen, & Stavropoulos
4. Liang, Zhou, Yuan, Shao, & Bian
5. Su, Han, Jin, et al.
6. Seok
7. Aziz, Sallehuddin, Hassan, & Buhari
8. Twenge, Joiner, & Rogers

می‌شود (وولپ، دل اوسو و فیورلو^۱، ۲۰۱۵). «اعتیاد به اینترنت» در واقع یک اختلال کنترل تکانه^۲ است که به صورت استفاده بیش از حد به اینترنت مشخص می‌شود که با اختلال عملکردی معنادار، اضطراب، افسردگی و سایر علائم آسیب‌شناسی روانی همراه است (درسپ^۳، ۲۰۲۰).

اعتیاد به اینترنت گاهی حتی پس از تعدیل متغیرهای احتمالی پریشان‌کننده مانند افسردگی نیز با خودکشی همراه است (سو و همکاران، ۲۰۱۹).

همچنین در یک مطالعه^۴ مروری نظام‌مند و فراتحلیل مشتمل بر ۳۵۶۸۴ شرکت‌کننده که علیمردی، لین، بروستروم، بولاو، باجالان، گریفیتز، اوهایون و پاکپور^۴ (۲۰۱۹) انجام دادند، مشخص شد که مشکلات مربوط به خواب در حیطه^۵ آشفته‌گی‌های خواب و طول مدت خواب در افراد دارای اعتیاد به اینترنت بسیار بیشتر از کاربران عادی اینترنت است. در همین راستا، سلطانی‌فر، کامرانی و گلپار (۲۰۱۹) نیز نشان دادند که بین اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب پایین، همبستگی مثبت و مستقیم وجود دارد. همبستگی مشابهی بین تنهایی و کیفیت خواب دیده شد.

تسای، لو، هسیائو، هیو و یین^۵ (۲۰۲۰) نشان دادند مشکل در تنظیم هیجان و کنترل تکانه می‌تواند اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کند؛ اما اعتیاد به اینترنت تغییری در مشکلات تنظیم هیجانی ایجاد نمی‌کند. پژوهش علوی‌نژاد، کوشکی، باغداساریانس و گلشنی (۱۳۹۸) نیز مشخص کرد که نارسایی هیجانی و احساس تنهایی، اثر مستقیمی بر اعتیاد به اینترنت دارد.

بر اساس آنچه به طور مختصر در خصوص معضلات مرتبط با اعتیاد به اینترنت بیان شد و با توجه به اهمیت زیاد خانواده در جامعه و نقش مهم و اساسی زن در اولین نهاد اجتماعی، ضرورت دارد عواملی که باعث اعتیاد به اینترنت زنان متأهل می‌شوند، شناسایی شود تا از ابعاد گسترده تأثیرگذار منفی آن که شامل آسیب‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی می‌شود (صادقی فسائی، جهاندار، ۱۳۹۹) کاسته شده و راهکارهایی برای پیشگیری و درمان این معضل ارائه و اجرا شود.

بنابراین پژوهش حاضر به منظور شناخت هر چه بیشتر متغیرهای تأثیرگذار بر اعتیاد به اینترنت در زنان متأهل و تدوین یک مدل ساختاری در این راستا شکل گرفت، و در پی آن است تا به این سؤال پاسخ دهد که آیا اعتیاد به اینترنت در زنان متأهل از طریق احساس تنهایی و کیفیت خواب با میانجی‌گری تنظیم شناختی

1. Volpe, Dell'Osso, & Fiorillo

2. Impulse Control Disorder

3. Dresp

4. Lin, Broström, Bülow, Bajalan, Griffiths, Ohayon

5. Tsai, Lu, Hsiao, Hu, & Yen



هیجان قابل پیش‌بینی است؟

اعتیاد به اینترنت با اشتغال ذهنی بیش از حد، کنترل ضعیف نسبت به رفتار مداوم در استفاده از اینترنت که منجر به اختلال یا پریشانی^۱ در زندگی فرد خواهد شد، تعریف و مشخص می‌شود (شاو و بلاک^۲، ۲۰۰۸، به نقل از سو و همکاران، ۲۰۱۹).

مطابق با آنچه (دورکیم^۳، ۱۸۹۷، به-نقل از ریتزر^۴ و همکاران، ۲۰۰۱) در نظریه ناهنجاری اجتماعی (آنومی^۵) خود بیان می‌کند، جامعه معاصر بیش از هر زمان دیگری، روشی جدید از ناهنجاری را تجربه می‌کند که در بی‌اعتمادی به ساختارهای کلاسیک، یعنی خانواده، مذهب، دوستان، و آشنایی با نهادهای مجازی زودگذر قابل مشاهده است. درواقع، ساختارهای اجتماعی عملاً تمایل برای هنجارگریزی را فراهم می‌کنند؛ بر این اساس حضور افراد در فضای مجازی به دلیل کاهش شکاف بین هدف و وسیله، دستیابی افراد را به اهدافشان حتی به صورت مجازی برطرف می‌کند، درحالی‌که ساختارهای اجتماعی مانند سدی در مقابل دستیابی افراد به خواسته‌های آنان عمل می‌کند (ابراهیمی، میرزایی، ساروخانی، ۱۳۹۸) که این موجب پدیده مشکل ساز دیگری به نام «احساس تنهایی^۶» می‌شود؛ پدیده‌ای که این اواخر توجه زیادی را از طرف محققان به خود جلب کرده است (لیگ- هانت، باگولی و باش^۷، ۲۰۱۷).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که «احساس تنهایی» یکی از عواملی است که می‌تواند بر اعتیاد به اینترنت زنان متأهل تأثیر داشته باشد (علوی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۸، بردوده، راه نجات، ربیعی و کیانی مقدم ۱۳۹۶، ابراهیمیان، نقش و ابراهیمیان، ۱۳۹۶، سلطانی فر، کامرانی، گلپار، ۲۰۱۹، جیا، وانگ، یانگ^۸، ۲۰۱۸). احساس تنهایی با از دست رفتن روابط صمیمانه و با ارزیابی ذهنی افراد از انزوای اجتماعی ارتباط دارد (شانکار، مکمان، بانکز و استپتو^۹، ۲۰۱۷) و منجر به مشکلات سلامت روان می‌شود، خطر ابتلا به اختلال‌های روانی از قبیل افسردگی و نقص‌های شناختی را افزایش می‌دهد (ابوسعیدی مقدم، ۱۳۹۹).

«احساس تنهایی» با رضایت اندک از زندگی و بهزیستی روان‌شناختی ارتباط دارد. در احساس تنهایی

1. Distress
2. Shaw & Black
3. Durkheim
4. Ritzer et al
5. Anomie
6. feeling lonely
7. Leigh-Hunt, Bagguley, Bash
8. Jia, Wang, Yang
9. Shankar, McMunn, Banks, & Steptoe



تفاوت‌های جنسیتی نقش دارد و زنان در مقایسه با مردان، احساس تنهایی بیشتری را تجربه می‌کنند و در برابر تنهایی، آسیب‌پذیری بیشتری دارند و بیشتر این تنهایی را به از دست رفتن ازدواج و یا بیوگی خود نسبت می‌دهند (هانسن و سلاگسولد^۱، ۲۰۱۵).

از آنجا که «احساس تنهایی» حس دور افتادن از دیگران است و از مؤلفه‌های کلیدی در عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامتی محسوب می‌شود (گریفین، ویلیام، راویتز، ملادن و ریبارزیک^۲، ۲۰۲۰). مطالعات بسیاری در مورد آن انجام شده است که از جمله زمینه‌های مطالعاتی در این خصوص، می‌توان به بررسی چگونگی خواب در افراد دارای احساس تنهایی اشاره کرد؛ همه آن‌ها نشان داده‌اند احساس تنهایی با کیفیت خواب^۳ ارتباط دارد (گریفین و همکاران، ۲۰۲۰، سلطانی فر و همکاران، ۲۰۱۹). در همین راستا، گریفین و همکاران (۲۰۲۰) در یک پژوهش مروری نظام‌مند و فراتحلیل، به بررسی ۲۷ پژوهش در مورد رابطه آشفته‌گی‌های خواب و احساس تنهایی پرداختند و دریافتند که رابطه کیفیت خواب ضعیف با احساس تنهایی مورد تأیید است؛ اما به تفاوت‌های جنسیتی و سنی به‌عنوان عوامل میانجی و یا سوگیرهای جمعیتی برخورد نکردند. در همین راستا، جیا و یوان^۴ (۲۰۲۰) نیز رابطه منفی بین احساس تنهایی و کیفیت خواب را در پژوهش خود نشان دادند.

کیفیت خواب یکی از عوامل مهم پیش‌بینی‌کننده سلامت جسمی، روانی و در کل سلامت عمومی است. اگرچه، پژوهشگران و پزشکان اصطلاح «کیفیت خواب» را به‌طور گسترده‌ای استفاده می‌کنند؛ اما این اصطلاح فاقد اجماع تعریفی است. تا به امروز، از جامعه علمی در مورد آنچه خواب طبیعی یا مطلوب، خواب سالم و با کیفیت خوب را تشکیل می‌دهد، راهنمایی‌های متناقضی ارائه شده است. امروزه، رویکرد جهانی برای شاخص کیفیت خواب اغلب شامل درخواست رتبه‌بندی از سوی خود افراد است. چنین شاخص‌هایی در واقع نشان‌دهنده رضایت فرد از خواب است (اوهایون، ویکویر، ویرشکوویز^۵، ۲۰۱۷).

کاسیوپو و هاوکلی^۶ (۲۰۰۳) در مطالعه خود نشان دادند که آشفته‌گی‌های خواب در افراد دارای احساس تنهایی، نشان‌دهنده فقدان یک رفتار ترمیم‌کننده بنیادین است که فرایندهای متابولیسمی، هورمونی و عصبی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، آنان شواهدی را در راستای تأیید این نظریه مرور کرده‌اند. به‌طور کلی، رابطه نزدیکی بین خواب و کارکرد هیجانی و سلامت هیجانی وجود دارد. مطالعات نشان دادند

1. Hansen and Selagsold
2. Griffin, Williams, Ravyts, Mladen, & Rybarczyk
3. quality of sleep
4. Jia & Yuan
5. Ohayon, Wickwire, Hirshkowitz
6. Cacioppo & Hawley



که کمبود خواب تأثیرات گوناگونی بر کارکرد هیجانی در سطوح ذهنی و رفتاری می‌گذارد. علاوه بر این، کمبود خواب یا خواب آشفته و بی‌کیفیت یک عامل خطر شایع برای برخی از اختلالات هیجانی از قبیل افسردگی و اضطراب است (هاروی^۱، ۲۰۱۱). در سال‌های اخیر، مدل‌های نظری و تجربی مبتنی بر شواهدی است که نشان دادند، تنظیم هیجانی یکی از مهم‌ترین مکانیسم‌ها در تبیین رابطه خواب و کارکرد هیجانی و اختلالات هیجانی است (اولری^۲ و همکاران، ۲۰۱۶، والتینگ^۳ و همکاران، ۲۰۱۶، به نقل از ژانگ، لو و هسیائو^۴، ۲۰۱۹). باوجود این، پژوهش‌ها در این زمینه زیاد نیست.

«تنظیم هیجان» فرایندی است که از طریق آن، فرد هیجانات خود را به‌منظور ارائه پاسخ‌های متناسب با مطالبات محیطی، به‌طور هشیار یا ناهشیار تعدیل یا تنظیم می‌کند (تویاری، ۱۳۹۹). تعدادی از محققان به نقش مهم الگوهای ناسازگارانه تنظیم هیجانی به‌عنوان عاملی میانجی در ابتلای فرد به اختلالات روانی اشاره کرده‌اند. مشکلات تنظیم هیجان در مواردی همچون اختلال‌های خلقی و اضطرابی، به حدی برجسته است که این اختلالات اساساً بر پایه هیجانات منفی تعریف شده‌اند (سالوئن و کرینگ^۵، ۲۰۱۸).

ارس، لین، لانهام^۶ (۲۰۲۰) در پژوهش خود، رابطه احساس تنهایی و تنظیم هیجان را نشان دادند و دریافتند شدت احساس تنهایی و مشکلات در تنظیم هیجان در افراد غمگین و غیر غمگین با هم تفاوت دارد. گریفین و همکاران (۲۰۲۰) در یک مطالعه مروری نظام‌مند و فراتحلیل از بررسی ۲۷ پژوهش، رابطه احساس تنهایی با آشفتگی‌های خواب و کیفیت خواب را مورد تأیید قرار دادند؛ اما در هیچ یک از پژوهش‌ها، متغیرهای جنسیت و یا سن به‌عنوان میانجی مطرح نبودند. به بیان آنها رابطه طولی احساس تنهایی با به‌هم‌ریختگی خواب، هنوز شفاف نیست.

جیا و یوان (۲۰۲۰) در پژوهش خود به تأثیر کیفیت خواب بر احساس تنهایی پرداختند و دریافتند کیفیت خواب ضعیف با افزایش احساس تنهایی همبستگی دارد.

ژانگ و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهش خود نشان دادند که محرومیت از خواب می‌تواند اثربخشی به‌کارگیری راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان (مثل ارزیابی مجدد) را تخریب کرده و پیامدهای نامطلوبی برای بهزیستی هیجانی فرد داشته باشد.

1. Harvey
2. O'Leary
3. Walting
4. Zhang, Lau, & Hsiao
5. Sloan & Kring
6. Eres, Lim, Lanham

در پژوهش اکبری (۲۰۱۹) مشخص شد، استفاده آسیب‌زا از اینترنت با روان‌رنجوری ارتباط مثبت و قوی و با ارزش‌های شخصی ارتباط منفی و قوی دارد و بین روان‌رنجوری و ارزش‌های شخصی ارتباط متوسط تا قوی برقرار بود.

پژوهش جیا و همکاران (۲۰۱۸) در یک تحلیل مقطعی - طولی رابطه متقابل بین تنهایی و استفاده پاتولوژیک تعمیم‌یافته از اینترنت را در سه نقطه زمانی ارزیابی کردند و دریافتند که استفاده پاتولوژیک تعمیم‌یافته از اینترنت از ثبات بالاتری در قیاس با تنهایی برخوردار بود. رابطه تنهایی و استفاده پاتولوژیک تعمیم‌یافته از اینترنت پویا و دوطرفه بود؛ به‌طور خاص، تنهایی به‌طور مثبت استفاده پاتولوژیک تعمیم‌یافته از اینترنت را در طول زمان پیش‌بینی می‌کرد و از نظر آماری بین تنهایی و اعتیاد به اینترنت رابطه معنی‌داری وجود داشت.

در پژوهش سلطانی‌فر و همکاران (۲۰۱۸) مشخص شد بین اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب پایین، همبستگی مثبت و مستقیم وجود دارد. همبستگی مشابهی بین تنهایی و کیفیت خواب دیده شد. همچنین، تنهایی نه تنها کیفیت خواب را پیش‌بینی کرد، بلکه ۱۳ درصد از تغییرات کیفیت خواب را نیز توضیح داد. یافته‌های این پژوهش نشان داد اعتیاد به اینترنت و تنهایی با تأثیر منفی بر کیفیت خواب دانشجویان همراه است.

وفاپور و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند که کیفیت خواب، زمانی توسط بدتنظیمی هیجان کاهش می‌یابد که افکار منفی تکرارشونده این رابطه را میانجی‌گری می‌کنند؛ بنابراین بالا بودن افکار منفی تکرارشونده، کیفیت خواب را کاهش می‌دهد.

نتایج پژوهش سنگانی و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد بین حالات فراشناختی و پردازش هیجانی با گرایش به شبکه‌های مجازی رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد. مدل پژوهش دارای برزش بوده و تأیید شد. $0/330$ درصد از واریانس گرایش به شبکه‌های مجازی توسط حالات فراشناختی و پردازش هیجانی مورد تبیین قرار گرفت. پردازش هیجانی در رابطه بین حالات فراشناختی با گرایش به شبکه‌های مجازی نقش واسطه‌ای داشت.

تحقیق نظرگیگلو و وفائی‌زاده (۱۳۹۸) نشان داد که الگوهای سازگاران اجتماعی در نوجوانان با و بدون اختلال بازی اینترنتی تفاوت معنی‌داری وجود دارد، به‌طوری‌که نوجوانان دارای اختلال بازی اینترنتی نمرات بالایی در راهبردهای مقابله متمرکز بر هیجان و نمرات پایینی در راهبردهای مقابله متمرکز بر حل مسئله کسب کردند.

علوی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان «الگوی ساختاری اعتیاد به اینترنت بر اساس صفات ناسازگار شخصیت و نارسایی هیجانی با میانجی‌گری احساس تنهایی دانشجویان»، نشان دادند که صفات ناسازگار شخصیت، نارسایی هیجانی و احساس تنهایی اثر مستقیمی بر اعتیاد به اینترنت دارند.



در پژوهش صحتی یزدی و طالبیان شریف (۱۳۹۷) رابطه مثبت اعتیاد به اینترنت با استرس، اضطراب و افسردگی و رابطه منفی آن با بهزیستی روان‌شناختی نشان داده شد. نتایج پژوهش بروده و همکاران (۱۳۹۶) نشان داد که بین احساس تنهایی با وابستگی به اینترنت و تعارض زناشویی در زوجین، رابطه مستقیم معناداری وجود دارد. علاوه بر این، مشخص شد که احساس تنهایی، وابستگی به اینترنت و تعارض زناشویی را به صورت مستقیم پیش‌بینی می‌کند. همچنین احساس تنهایی پیش‌بینی معناداری از تعارض زناشویی با میانجی‌گری وابستگی به اینترنت ارائه می‌دهد. در نتایج پژوهش ابراهیمیان و همکاران (۱۳۹۶) آمده است که احساس تنهایی و نارسایی هیجانی به صورت مستقیم و معنادار با اعتیاد به اینترنت زوجین رابطه دارند. در نتیجه، با آموزش شناسایی و تنظیم هیجانات و بهبود مهارت‌های زناشویی^۱ - ارتباطی به زوجین، می‌توان زمینه‌های اعتیاد به اینترنت آنان را کاهش داد.

روش

روش پژوهش در مطالعه حاضر، توصیفی از نوع همبستگی با طرح معادلات ساختاری است که به صورت مقطعی در بازه زمانی ۲۵ مرداد تا ۲۰ شهریور ۱۳۹۹ اجرا شد. جامعه پژوهش شامل همه زنان متأهل ۲۰ تا ۵۰ ساله ساکن شهر تهران بودند که ۳۶۳ نفر طبق جدول کرجسی و مورگان^۲ به عنوان نمونه در دسترس انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش «زن بودن، متأهل بودن، سن بین ۲۰ تا ۵۰ سال، ساکن شهر تهران و همچنین دسترسی به اینترنت» بود.

به دلیل لزوم کاهش تماس اجتماعی برای جلوگیری از گسترش شیوع کووید ۱۹، از روش نمونه‌گیری در دسترس و اجرای اینترنتی استفاده شد و لینک پرسش‌نامه به صورت برخط به آدرس اینترنتی زیر در دسترس کاربران در شبکه‌های اجتماعی واتساپ و تلگرام قرار داده شد.^۳

پس از ارائه لینک، برای بسترسازی در زمینه حفظ اطلاعات شخصی شرکت‌کنندگان، به جای نام آزمودنی‌ها از کدهای مخصوص هر فرد استفاده شد، و بدین ترتیب ضمن اعتمادسازی، رضایت شرکت‌کنندگان برای کار تحقیقاتی جلب شد. همچنین بر اساس احترام به حقوق آزمودنی‌ها، به آنان توضیح داده شد که مشکلی ندارد از مشارکت در پرسش‌نامه‌ها در هر زمانی صرف‌نظر کنند. همچنین به آن‌ها اطمینان داده شد که بر اساس اصل رازداری، اطلاعات‌شان محرمانه است و مشارکت در تحقیق هیچ‌گونه بار مالی برای آن‌ها ندارد.

1. Marital skills

2. Krejcie & Mogan

3. <https://forms.gle/zeLbqmT3VBX1i2jbA>



مقیاس اعتیاد به اینترنت

مقیاس «اعتیاد به اینترنت» یا مقیاس کاربری مشکل‌زا (فراگیر) از اینترنت^۱ را کاپلان^۲ (۲۰۰۲) بر اساس مدل شناختی - رفتاری دیویس^۳ (۲۰۰۱) در مورد استفاده بیمارگونه از اینترنت، طراحی شد. این مقیاس از هفت عامل تشکیل شده است که شش عامل آن با مسائل شناختی و رفتاری استفاده از اینترنت و عامل هفتم با پیامدهای منفی ناشی از استفاده از آن مرتبط است. کاپلان (۲۰۰۲) پایایی پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ را ۰/۹۳ و ضریب آلفای کرونباخ را برای هر کدام از عوامل این پرسش‌نامه از ۰/۷۸ تا ۰/۸۵ گزارش کرده است. علوی، جنتی‌فرد، مرآتی و رضایور (۱۳۸۸) در پژوهش خود برای نسخه فارسی پرسش‌نامه، دو نوع روایی (همزمان با ضریب همبستگی ۰/۶۱ و افتراقی با ضریب همبستگی ۰/۵۵) و دو نوع پایایی (همسانی درونی با آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و تصنیف با ضریب همبستگی ۰/۸۱) و برای هفت عامل مذکور بین ۰/۵۸ تا ۰/۷۹ به دست آوردند. بهترین نقطه برش بالینی، ۰/۶۳ گزارش شده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ۰/۷۱ به دست آمد.

مقیاس احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی بزرگسالان^۴

این مقیاس که به وسیله دیتوماسو، برانن و بست^۵ در سال ۲۰۰۴ تهیه شده است، شامل ۱۴ گویه و سه زیرمقیاس احساس تنهایی رمانتیک، خانوادگی و اجتماعی است. احساس تنهایی عاطفی از مجموع نمرات زیرمقیاس‌های رمانتیک و خانوادگی به دست می‌آید. کسب نمره بیشتر نشان‌دهنده احساس تنهایی بیشتر است. مؤلفان، ضریب آلفای کرونباخ را بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۰ گزارش کرده و همبستگی معناداری بین زیرمقیاس‌های این پرسش‌نامه با نمره کل مقیاس احساس تنهایی و زیرمقیاس‌های پرسش‌نامه ادراک دلبستگی به دست آوردند که نشان از روایی همزمان، افتراقی و همگرایی بسنده این مقیاس دارد. در پژوهش جوکار و سلیمی (۱۳۹۰) نتایج همبستگی این مقیاس با سایر مقیاس‌ها نشان‌دهنده روایی همگرا و افتراق مطلوب این پرسش‌نامه بود. همچنین برای محاسبه پایایی ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد تنهایی رمانتیک ۱/۹۲، تنهایی خانوادگی ۱/۸۴ و تنهایی اجتماعی ۱ گزارش شد. ذکر این نکته لازم است که در پژوهش حاضر، احساس تنهایی عاطفی یعنی مجموع نمرات زیرمقیاس‌های رمانتیک و خانوادگی که ۹ سؤال را شامل می‌شود، مورد

1. General Problematic Internet User Scale (GPIUS)
2. Kaplan
3. Davis
4. SELSA-S
5. DiTommaso, Brannen, & Best



بررسی قرار گرفت و آلفای کرونباخ آن ۰/۸۹ به دست آمد.

مقیاس سنجش کیفیت خواب پیتزبورگ^۱

پرسش‌نامه کیفیت خواب پیتزبورگ، کیفیت و الگوهای خواب افراد را در طی یک ماه گذشته اندازه‌گیری می‌کند. این پرسش‌نامه هفت عامل کیفیت ذهنی خواب، تأخیر در به خواب رفتن، طول مدت خواب، خواب مفید، اختلالات خواب، مصرف داروهای خواب‌آور و اختلال عملکرد روزانه را می‌سنجد و شامل ۱۸ گویه است. نمره کل بالاتر از ۵ نشان‌دهنده کیفیت خواب ضعیف است (افخم ابراهیمی، قلعه‌بندی، صالحی و همکاران، ۱۳۸۶). اعتبار پرسش‌نامه پیتزبورگ ۰/۸۰، پایایی آن ۰/۹۳ تا ۰/۹۸ و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۷۸ تا ۰/۸۲ گزارش شده است. گفتنی است که در پژوهش حاضر ۱۰ سؤال از پرسش‌نامه فوق‌مشمول بر سؤالات ۵ تا ۱۳ و سؤال ۱۵ که مشخصاً مشکل در به خواب رفتن افراد را مشخص می‌کند، مورد استفاده قرار گرفت. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ۰/۸۳ به دست آمد.

پرسش‌نامه تنظیم هیجان^۲

این مقیاس ۱۰ عنصری برای ارزیابی تمایل افراد به تنظیم هیجان‌ها به دو طریق ارزیابی مجدد شناختی و سرکوبی را گراس و جان^۳ (۲۰۰۳) تهیه کرده‌اند. ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای سرکوبی ۰/۷۳ و اعتبار بازآزمایی بعد از سه ماه برای کل مقیاس ۰/۶۹ گزارش شده است. (گراس و جان، ۲۰۰۳). در ایران قاسم پور، ایل‌بیگی و حسن‌زاده (۱۳۹۱) اعتبار مقیاس را بر اساس روش همسانی درونی با دامنه آلفای کرونباخ ۰/۶۰ تا ۰/۸۱ و روایی پرسش‌نامه را از طریق تحلیل مؤلفه‌های اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین دو خرده مقیاس را با ضریب همبستگی ۰/۱۳ و روایی ملاکی را مطلوب گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ۰/۷۶ به دست آمد.

1. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)
2. Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)
3. Gross, John

یافته‌ها

نتایج توصیفی پژوهش نشان داد از ۳۶۳ نفر زن متأهل شرکت‌کننده با میانگین سنی ۳۸/۵ سال، ۰/۸ درصد زیر دیپلم، ۱۱/۶ درصد دیپلم، ۱۹ درصد فوق‌دیپلم، ۴۴/۶ درصد کارشناسی و ۲۴ درصد کارشناسی‌ارشد یا بالاتر بودند. همچنین ۲۹/۸ درصد خانه‌دار و ۷۰/۲ درصد شاغل بودند.

به‌منظور سنجش نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگوروف - اسمیرنوف^۱ استفاده شد. سطوح معنی‌داری برای هر چهار متغیر کمتر از مقدار ۰/۰۵ بود؛ بنابراین توزیع داده‌ها نرمال نبود و از روش حداقل مربعات جزئی که یکی از تکنیک‌های مدل‌سازی معادلات ساختاری می‌باشد، استفاده شده است. به‌منظور سنجش روایی مجموع سؤالات پرسش‌نامه‌ها، علاوه بر اینکه از تأیید تعدادی خبره استفاده شده، روایی سازه، همگرا و واگرا نیز مورد محاسبه قرار گرفت که نتایج در جدول ۱ ذکر شده است.

جدول ۱. بار عاملی و معنی‌داری مجموع سؤالات پرسش‌نامه‌ها

سؤال	بار عاملی	مقدار آماره تی	سؤال	بار عاملی	مقدار آماره تی
Q۱	۰/۶۷۳	۲/۰۵۰	Q۲۱	۰/۵۷۳	۴/۱۲۵
Q۲	۰/۵۲۷	۳/۲۵۸	Q۲۲	۰/۴۷۵	۴/۲۵۷
Q۳	۰/۴۵۹	۳/۲۴۷	Q۲۳	۰/۴۵۲	۲/۳۶۵
Q۴	۰/۵۹۱	۲/۳۶۴	Q۲۴	۰/۴۴۸	۳/۶۵۱
Q۵	۰/۴۵۲	۲/۶۵۸	Q۲۵	۰/۶۳۰	۴/۱۲۷
Q۶	۰/۶۹۶	۲/۱۴۵	Q۲۶	۰/۴۷۳	۲/۳۰۳
Q۷	۰/۴۷۶	۲/۳۶۴	Q۲۷	۰/۴۲۲	۴/۲۵۴
Q۸	۰/۶۹۸	۳/۲۵۵	Q۲۸	۰/۷۰۷	۲/۴۰۲
Q۹	۰/۶۶۱	۳/۲۶۹	Q۲۹	۰/۷۸۱	۲/۳۰۷
Q۱۰	۰/۶۷۳	۳/۱۲۵	Q۳۰	۰/۵۴۷	۴/۲۵۸
Q۱۱	۰/۵۴۳	۳/۱۴۸	Q۳۱	۰/۴۴۳	۲/۰۶۵
Q۱۲	۰/۶۹۰	۳/۳۹۶	Q۳۲	۰/۴۰۰	۲/۴۱۴
Q۱۳	۰/۵۴۵	۳/۱۰۶	Q۳۳	۰/۶۵۹	۲/۰۶۵
Q۱۴	۰/۶۷۶	۳/۳۳۰	Q۳۴	۰/۷۱۲	۲/۲۷۰
Q۱۵	۰/۷۷۲	۲/۵۱۳	Q۳۵	۰/۶۶۰	۲/۶۰۰

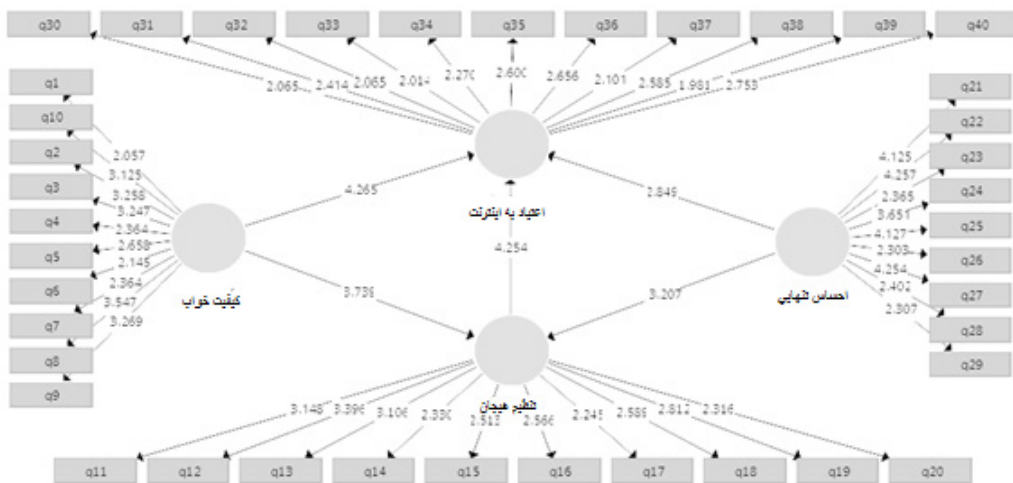


سؤال	بار عاملی	مقدار آماره تی	سؤال	بار عاملی	مقدار آماره تی
Q۱۶	۰/۸۰۶	۲/۵۶۶	Q۳۶	۰/۵۰۷	۲/۶۵۶
Q۱۷	۰/۶۷۸	۲/۲۴۵	Q۳۷	۰/۵۵۸	۲/۱۰۱
Q۱۸	۰/۸۱۹	۲/۵۸۹	Q۳۸	۰/۶۲۰	۲/۵۸۵
Q۱۹	۰/۸۷۵	۲/۸۱۲	Q۳۹	۰/۵۴۴	۱/۹۸۱
Q۲۰	۰/۶۹۸	۲/۳۱۶	Q۴۰	۰/۴۴۶	۲/۷۵۳

به منظور بررسی روایی سازه، باید مقادیر آماره تی بالاتر از ۱/۹۶ قرار گیرد. با توجه به اینکه در جدول ۱ تمام مقادیر آماره تی بالاتر از این مقدار است؛ روایی سازه تأیید می‌شود. علاوه بر این، بر اساس نمودار ۱ و ۲ تمام مقادیر در این دامنه قرار دارند؛ بنابراین روایی سازه تأیید می‌شود. ضمناً بر اساس نمودار ۲، بارهای عاملی نیز بیشتر از ۰/۴ بوده و بنابراین در محدوده قابل قبول قرار دارند.

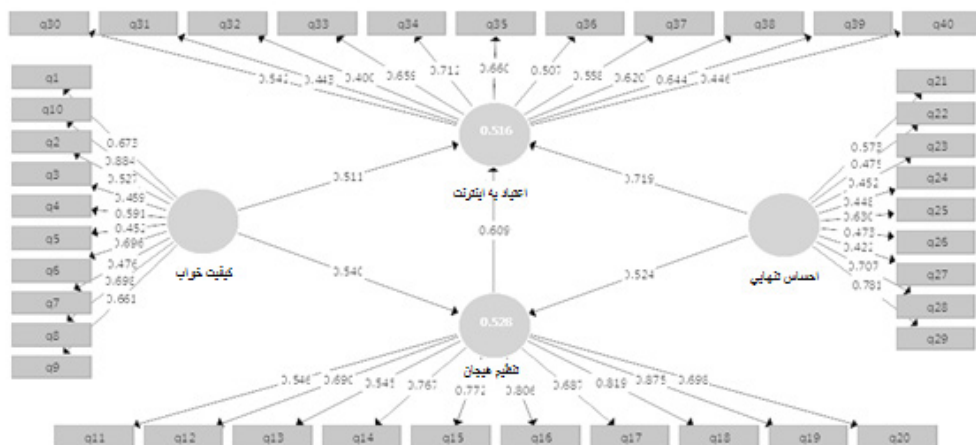
در خصوص روایی همگرا از شاخص میانگین واریانس استخراجی (AVE) استفاده شد. این شاخص باید برای هر متغیر بیشتر از ۰/۵ باشد که این مورد برای تمام متغیرها مشاهده شد؛ بنابراین روایی همگرا نیز تأیید شد.

در مورد روایی واگرا، از شاخص فورنل - لارکر استفاده شد. زمانی روایی واگرا تأیید می‌شود که اعداد روی قطر اصلی ماتریس روایی واگرا بیشتر از مقادیر سطر و ستون باشند. بر این اساس روایی واگرا نیز تأیید شد. به منظور سنجش پایایی پرسش‌نامه از روش آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی استفاده شد، به طوری که برای متغیرهای اعتیاد به اینترنت، تنظیم هیجانی، احساس تنهایی و کیفیت خواب به ترتیب آلفای کرونباخ ۰/۷۵۳، ۰/۸۰۵، ۰/۷۳۶ و ۰/۷۴۲ و پایایی ترکیبی به ترتیب ۰/۸۲۱، ۰/۸۵۲، ۰/۷۷۲ و ۰/۷۹۱ بود. همان طور که قابل مشاهده است، تمامی مقادیر بالای ۰/۷ هستند؛ بنابراین، پایایی پرسش‌نامه در سطح قابل قبولی است. برای انجام آزمون فرض آماری، بر اساس اعداد موجود در مدل درونی (ارتباط‌های بین متغیرها) در ادامه مدل معنی‌داری ارائه می‌شود.



نمودار ۱. مدل معنی‌داری

همان‌طور که در نمودار ۱ (مدل با مقادیر معنی‌داری) مشاهده می‌شود، مقادیر همه روابط مستقیم بیشتر از ۱/۹۶ است؛ بنابراین با توجه به جدول ۱ و نمودار ۱، همه روابط مستقیم بین متغیرها در سطح خطای ۰/۰۵ معنی‌دار بوده و تأیید می‌شود. به منظور بررسی شدت تأثیرات روابط مستقیم بین متغیرهای پژوهش، مدل با ضرایب استاندارد شده در ادامه ارائه شده است.



نمودار ۲. مدل ضرایب استاندارد



با توجه به نمودار ۲ (مدل ضرایب استاندارد) شدت تأثیر کیفیت خواب بر اعتیاد به اینترنت ۰/۵۱۱، کیفیت خواب بر تنظیم هیجانی ۰/۵۴۰، احساس تنهایی بر اعتیاد به اینترنت ۰/۷۱۹، احساس تنهایی بر تنظیم هیجانی ۰/۵۲۴ و تنظیم هیجانی بر اعتیاد به اینترنت ۰/۶۰۹ است.

ارزیابی برازش کلی مدل

بر اساس شاخص نیکویی برازش (GOF) اگر میزان این شاخص بیشتر از ۰/۳۶ قرار بگیرد، برازش در حد قوی است. در این پژوهش مقدار این شاخص معدل ۰/۴۱ قرار گرفته و بیانگر این است که برازش مدل در حد مناسب قرار دارد؛ بنابراین سؤال پژوهش تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس متغیرهای احساس تنهایی، کیفیت خواب، با میانجی‌گری تنظیم هیجان در زنان متأهل بود. نتایج نشان داد که احساس تنهایی، کیفیت خواب و تنظیم هیجان بر اعتیاد به اینترنت در زنان متأهل اثر مستقیم و معنی‌داری دارند. علاوه بر این، مدل پیشنهادی پژوهش دارای برازش خوبی بود و مسیر غیرمستقیم اثر احساس تنهایی و کیفیت خواب با میانجی‌گری تنظیم هیجان بر اعتیاد به اینترنت زنان متأهل مورد تأیید واقع شد.

این نتایج را می‌توان با یافته‌های علوی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۸) که نشان دادند، بدکارکردی هیجانی و احساس تنهایی اثر مستقیمی بر اعتیاد به اینترنت دارند، صحتی یزدی و طالبیان شریف (۱۳۹۷) که رابطه مثبت اعتیاد به اینترنت با استرس، اضطراب و افسردگی (اختلالات ناشی از بدتنظیمی هیجانی) را هم در زنان و هم در مردان نشان دادند، بردوده و همکاران (۱۳۹۶) که علاوه بر نشان دادن رابطه مستقیم بین احساس تنهایی با وابستگی به اینترنت و تعارض زناشویی در زوجین، پیش‌بینی معناداری از تعارض زناشویی با میانجی‌گری وابستگی به اینترنت نشان دادند، ابراهیمیان و همکاران، (۱۳۹۶) که نشان دادند احساس تنهایی و بدکارکردی هیجانی به صورت مستقیم با اعتیاد به اینترنت زوجین رابطه داشتند، اکبری (۲۰۱۹) که استفاده آسیب‌زا از اینترنت با روان رنجوری ارتباط مثبت و قوی داشت، سلطانی‌فر و همکاران (۲۰۱۸) که در آن احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت با کیفیت خواب رابطه مستقیم داشته و تأثیر منفی بر آن می‌گذاردند، وفاپور و همکاران (۲۰۱۸) که نشان دادند بدتنظیمی هیجان با میانجی‌گری افکار منفی تکرارشونده کیفیت خواب را کاهش می‌دهد، جیا و ویوان (۲۰۲۰) که نشان دادند کیفیت خواب ضعیف احساس تنهایی را افزایش می‌دهد، ارس و همکاران (۲۰۲۰) که رابطه احساس تنهایی و تنظیم هیجان را نشان دادند، ژانگ و همکاران (۲۰۱۹) که تأثیر منفی محرومیت از خواب بر کارایی راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان را نشان دادند، جیا و همکاران (۲۰۱۸) که دریافتند بین

تنهایی و اعتیاد به اینترنت رابطه‌ای معنی‌دار، پویا و دوطرفه وجود دارد، و فراتحلیل گریفین و همکاران (۲۰۲۰) که رابطه احساس تنهایی با آشفتگی‌های خواب و کیفیت خواب را مورد تأیید قرار داد، هم‌خوان است. علاوه بر این، نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های صدری دمیرچی، درگاهی، قاسمی جوینه و اعیادی (۱۳۹۹) با عنوان «نقش تاب‌آوری ادراک‌شده خانواده و تنظیم هیجان در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان»، بصیری (۱۳۹۸) با عنوان «مهارت‌های ارتباطی و اعتیاد اینترنتی دانشجویان»، پیوند (۱۳۹۷) با موضوع شیوع اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با کیفیت خواب و کیفیت زندگی در دانشجویان نیز همسو است. در تبیین نتایج تحقیق می‌توان بیان کرد که (مانند و جانسون^۱، ۲۰۲۰) نشان دادند روابط مشترک نزدیک و صمیمی، مثل ازدواج، قدرتمندترین عامل محافظت‌کننده در برابر دچار شدن به احساس تنهایی است. استفاده از اینترنت، فرد را از دنیای واقعی دور می‌کند که نه تنها بر سلامت روان شناختی فرد تأثیر منفی می‌گذارد بلکه ارتباط از طریق اینترنت، جایگزین فعالیت‌های اجتماعی زندگی و روابط بین افراد می‌شود (کراوت، پاترسون، لونمارک، کیسلر و همکاران^۲، ۱۹۹۸). بر این اساس به نظر می‌رسد که کاهش نزدیکی و صمیمیت، منجر به کاهش رضایت از رابطه در زوجین شده و حتی موجب تشدید مشکلات زناشویی شود؛ این عوامل همگی نه تنها رابطه زوجین را خدشه‌دار می‌کند بلکه می‌تواند موجب ایجاد اختلالاتی در سلامت روان زنان متأهل شود و به احساس تنهایی آنها دامن بزند.

از طرفی مدت‌هاست که «در دسترس بودن»^۳ تعیین‌کننده مهمی در رفتارهای اعتیادآور تلقی می‌شود (مان^۴، ۲۰۰۵). بر همین اساس وینگارتن^۵ (۲۰۱۳) دو عامل مهم و اساسی در اعتیاد به اینترنت را «در دسترس بودن و مقرون به صرفه بودن آن» می‌داند و به خاطر وجود نسبی این دو عامل، برای تمام افراد از هر جنس و سن و گروهی که دچار احساس تنهایی هستند، اینترنت جزو بهترین گزینه‌ها برای فرار از این حس محسوب شده و موجب جذب آنها به فضای مجازی می‌شود و در صورت ایجاد احساس مطلوب، خوشایند و رضایت‌بخش، این افراد می‌توانند تا حد اعتیاد به اینترنت پیش روند، ضمن اینکه پیشرفت‌های روزافزون فناوری و جذابیت‌های بیش از پیشی که با سرعت زیاد در فضای مجازی رخ می‌دهد نیز می‌تواند عاملی بسیار جذاب و راضی‌کننده برای چنین افرادی محسوب شود و تا حد وابستگی، آنها را پیش ببرد؛ زنان متأهل نیز در این میان از این قاعده مستثنی نیستند.

1. Mund & Johnson
2. Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler (et al)
3. Availability
4. Mann
5. Weingarten



در راستای پژوهش تسای و همکاران (۲۰۲۰) که نشان دادند، مشکل در تنظیم هیجان و کنترل تکانه می‌تواند اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کند، به‌نظر می‌رسد استفاده بیش از حد از اینترنت برای رفع احساس تنهایی می‌تواند باعث مشکل تنظیم هیجانی شود، به‌گونه‌ای که سیستم هیجانی برای فرار از هیجانات منفی حاصل از احساس تنهایی، فرد را به سمت استفاده هرچه بیشتر از اینترنت سوق می‌دهد؛ جانگ و جی^۱ (۲۰۱۲) این عمل را نوعی رفتار تسکین‌دهنده خود، یا خوددرمانی در واکنش به خلق افسرده درونی می‌دانند.

از سوی دیگر هم‌راستا با پژوهش سلطانی‌فر و همکاران (۲۰۱۹)، افراد دچار احساس تنهایی، آشفتگی‌های خواب زیادی را تجربه می‌کنند و کیفیت خواب پایینی دارند که می‌تواند به دلیل اختلالات خلقی و هیجانی و فیزیولوژیکی باشد که معمولاً به آن‌ها مبتلا هستند؛ با استناد به تحقیق فراتحلیل علیمرادی و همکاران (۲۰۲۰) می‌توان گفت که همین آشفتگی‌های خواب مثل بی‌خوابی یا خواب پاره پاره که کیفیت خواب را پایین می‌آورند، موجب می‌شوند فرد به جای خوابیدن به استفاده از اینترنت متمایل شود که در دسترس‌ترین گزینه برای رهایی از بدخوابی در آن زمان است. علاوه بر این مبتنی بر پژوهش ژانگ و همکاران (۲۰۱۹) کیفیت خواب پایین می‌تواند موجب اختلالات روان‌شناختی گوناگون از جمله اختلالات هیجانی شده و باعث شود سیستم تنظیم هیجان بر رفع این هیجانات منفی از راهبردهای منفی مثل سرکوب استفاده کند و باز فرد را به سمت استفاده هر چه بیشتر از اینترنت سوق دهد.

«اعتیاد به اینترنت» برای همه افراد با هر سن و جنسیت می‌تواند اتفاق بیفتد؛ اما رخ دادن آن در زنان متأهل، علاوه بر خود فرد، برای خانواده، فرزندان و جامعه نیز بسیار تعیین‌کننده و سرنوشت‌ساز است؛ زیرا عملکرد فرد در نقش همسری، مادری، و شغلی اجتماعی را به‌شدت تحت تأثیر قرار داده و می‌تواند تأثیرات مخرب و آسیب‌زای بسیاری علاوه بر خود فرد، برای فرزندان و جامعه داشته باشد.

ذکر این نکته لازم است که تاکنون در بیشتر پژوهش‌هایی که روی احساس تنهایی و کیفیت خواب انجام شده، این متغیرها را به‌عنوان یک پیامد و متغیر وابسته در نظر گرفته شده است؛ اما پژوهش حاضر از جمله اندک پژوهش‌هایی است که این دو متغیر را به‌عنوان متغیرهای تأثیرگذار و پیش‌بین در نظر گرفته است.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر، می‌توان به محدود بودن جامعه آماری به شهر تهران، تصادفی نبودن روش نمونه‌گیری، اجرا نشدن پژوهش روی مردان و مقایسه نکردن جنسیتی اشاره کرد که پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی مورد توجه قرار گیرد. ضمن اینکه پژوهش حاضر در دوران پاندمی ویروس کووید ۱۹ انجام شده است و احتمال اینکه این بحران جهانی، موجب استفاده بیش از حد از اینترنت به علت محدودیت‌ها،

اضطراب، نگرانی و افسردگی بالا در این دوران، شده باشد و بر نتایج پژوهش تأثیر گذاشته باشد زیاد است. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود پس از دوران کرونا نیز این پژوهش تکرار شده و نتایج مورد مقایسه قرار گیرد. علاوه بر این بر اساس نتایج پژوهش حاضر، آموزش بهینه استفاده از اینترنت، آموزش پیامدهای استفاده بیش از حد از اینترنت به صورت رسانه‌ای، به‌کارگیری آموزش توسط مشاوران در دبیرستان‌ها و دانشگاه‌ها، همچنین انجام پژوهش‌هایی با مداخلات آموزشی - درمانی همچون آموزش بهداشت خواب و درمان مشکلات خواب، آموزش راهبردهای کارآمد تنظیم هیجان و درمان مشکلات و اختلالات هیجانی، ارائه راهکارهای افزایش آموزش مهارت‌های بین‌فردی و ارتباطی خصوصاً در زنان متأهل برای ارتباط بهینه با همسر و نداشتن احساس تنهایی کمک‌کننده خواهد بود. همچنین در راستای ارتقای امنیت انتظامی - اجتماعی، پیشنهاد می‌شود دفترک‌هایی در خصوص پیامدهای اعتیاد به اینترنت توسط مشاوران کلانتری‌ها در حوزه استحفاظی هر منطقه توزیع شود. همچنین ناچا کلیپ‌هایی از تبعات منفی اعتیاد به فضای مجازی به‌خصوص در زنان به نمایش گذارد. علاوه بر این کارشناسان انتظامی سخنرانی‌هایی در خصوص آینده‌نگری مشکلات فضای مجازی و حتی پیدایش مشکلات نوظهور در کارکرد خانواده‌ها انجام دهند.

سپاسگزاری

از همه عزیزانی که در گردآوری این پژوهش به ما یاری رساندند، تشکر و قدردانی می‌کنیم.

منابع فارسی

- ابراهیمی، معصومه؛ میرزایی، خلیل؛ ساروخانی، باقر (۱۳۹۸). بررسی جامعه‌شناختی نقش شبکه‌های اجتماعی اینترنتی در ایجاد اشکال مقاومت نوجوانان در پذیرش هنجارهای خانواده، دو فصل‌نامه پژوهش‌های انتظامی - اجتماعی زنان و خانواده، (۲)، ۲۳۰-۲۵۴.
http://pssw.jrl.police.ir/article_93097.html
- ابراهیمیان، ضحی؛ نقش، زهرا؛ ابراهیمیان، سیده‌مونا (۱۳۹۶). بررسی رابطه احساس تنهایی و نارسایی هیجانی در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت زوجین، کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت، مشهد.
<https://civilica.com/doc/734200>
- ابوسعیدی مقدم، نجمه (۱۳۹۹). اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر احساس تنهایی، شرم و گناه زنان متقاضی طلاق، روان‌شناسی کاربردی، ۱۴، ۵۴-۳۵.
<https://www.sid.ir/fa/Journal/ViewPaper.aspx?id=510381>
- افخم ابراهیمی، عزیزه؛ قلعه‌بندی، میرفرهاد؛ صالحی، منصور؛ کافیان تفتی، علیرضا؛ کیلی، یعقوب؛ اخلاقی فارسی، الهه (۱۳۸۷). بررسی پارامترهای خواب و عوامل تأثیرگذار بر کیفیت خواب بیماران سرپاتی مراجعه‌کننده به درمانگاه‌های منتخب بیمارستان رسول اکرم (ص)، مجله دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۵۸، ۳۸-۳۱.
<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=75196>
- اکبری، مهدی (۱۳۹۸). نقش میانجی ارزش‌های شخصی در ارتباط بین روان‌رنجوری با استفاده آسیب‌زا از اینترنت در دانشجویان، پژوهش در سلامت روان‌شناختی، ۱۳(۳)، ۱۴-۱.
- <https://rph.khu.ac.ir/article-1-3537-fa.html>
- بردوده، سهیلا؛ راهنجات، امیر محسن؛ ربیعی، مهدی؛ کیانی‌مقدم، امیر سام (۱۳۹۶). تعیین رابطه بین احساس تنهایی با وابستگی به اینترنت و تعارض زناشویی در زوجین، پرستار و پزشک در رزم، ۵(۱۶)، ۳۳-۳۱.
<https://www.magiran.com/paper/1819805>
- بصیری، منصوره؛ کریمی، محمود؛ شهنازی، حسین (۱۳۹۸). تأثیر مداخله آموزشی بر مهارت‌های ارتباطی و خودکارآمدی به‌روزان، آموزش و سلامت جامعه، ۲(۶)، ۷۷-۷۱.
- <http://jech.umsha.ac.ir/article-1-603-fa.html>
- تویاری، عباداله؛ بختیارپور، سعید؛ پاشا، رضا؛ برنا، محمدرضا (۱۳۹۹). مدل‌یابی رابطه بین تحول روانی - معنوی و حمایت اجتماعی با شادکامی زناشویی با توجه به نقش میانجی تنظیم هیجانی در والدین کودکان استثنایی، دستاوردهای روان‌شناختی، ۲۷(۱)، ۹۱-۱۰۸.
<https://www.sid.ir/fa/Journal/ViewPaper.aspx?id=508109>
- جوکار، بهرام؛ سلیمی، عظیمه (۱۳۹۰). ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه مقیاس احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی بزرگسالان، علوم رفتاری، ۵(۴)، ۳۱۷-۳۱۱.
<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=306679>
- سنگانی، علیرضا؛ مکوندی، بهنام؛ عسگری، پرویز؛ بختیارپور، سعید (۱۳۹۹). نقش واسطه‌ای پردازش هیجانی در رابطه حالات فرآشناختی بر گرایش به شبکه‌های مجازی در دانش‌آموزان تیزهوش، مجله علمی - پژوهشی سازمان نظام پزشکی، ۳۷(۴)، ۲۲۶-۲۲۰.
<http://jmcciri.ir/article-1-2958-fa.html>

صادقی فسائی، سهیلا؛ جهاندار لاشکی، زینب (۱۳۹۹). واکاوی علل و پیامدهای اعتیاد زنان: یک مطالعه کیفی، دو فصل‌نامه پژوهش انتظامی - اجتماعی زنان و خانواده، ۸ (۱)، ۴۳-۲۴.

http://pssw.jrl.police.ir/article_93826.html

صحتی یزدی، آرزو؛ طالبیان شریفی، جعفر (۱۳۹۷). رابطه اعتیاد به اینترنت با اختلالات روانی (اضطراب، استرس و افسردگی) و بهزیستی روانی، ایده‌های نوین، ۶ (۲)، ۹-۱.

<http://jnip.ir/article-1-189-fa.html>

صدری دمیرچی، اسماعیل؛ درگاهی، شهریار؛ قاسمی جوینه، رضا؛ اعبادی نادر (۱۳۹۹). نقش تاب‌آوری ادراک‌شده خانواده و تنظیم هیجان در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان، روان‌شناسی مدرسه، ۹ (۱)، ۶۸-۵۴.

<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=508801>

علوی نژاد، امین؛ کوشکی، شیرین؛ باغداساریانس، آنتیا؛ گلشنی، فاطمه (۱۳۹۸). الگوی ساختاری اعتیاد به اینترنت بر اساس صفات ناسازگار شخصیت و نارسایی هیجانی با میانجیگری احساس تنهایی دانشجویان، روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۲۷، ۸۹۳-۸۸۱.

<http://ensani.ir/fa/article/425421>

علوی، سید سلمان؛ جنتی فرد، فرشته؛ مرآئی، محمدرضا؛ رضاپور، حسین (۱۳۸۸). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت GPIUS در کاربران دانشجوی دانشگاه‌های شهر اصفهان، فصل‌نامه پژوهش کاربردی در روان‌شناسی، ۴۰، ۵۰-۳۸.

http://jsr-p.khuisf.ac.ir/article_533760.html

قاسم‌پور، عبدالله؛ ایل‌بیگی، رضا؛ شهناز، حسن‌زاده (۱۳۹۱). خصوصیات روان‌سنجی پرسش‌نامه تنظیم هیجانی گراس و جان در یک نمونه ایرانی، ششمین همایش بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه گیلان، ۲۴-۲۲.

<http://www.nosabooks.com/WebUI/book.aspx?simorgh=1&marckey=1670858&marckind=3>

لطیفیان، مریم؛ عرشی، ملیحه؛ اقلیما، مصطفی (۱۳۹۵). ارتباط اعتیاد به اینترنت با طلاق عاطفی در زنان متأهل شهر تهران در سال ۱۳۹۵، مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۶، ۵۲۸-۵۱۷.

https://journal.rums.ac.ir/browse.php?a_id=3676&sid=1&slc_lang=fa

نظرگیگلو، سمیرا؛ وفائی‌زاده، نگار (۱۳۹۸). مقایسه الگوهای سازگاران اجتماعی و تنبیدی تحصیلی در نوجوانان با و بدون اختلال بازی اینترنتی، دومین همایش ملی آسیب‌های اجتماعی، تهران.

<https://civilica.com/doc/1035636>

منابع خارجی

- Alimoradi, Z., Lin, C. Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., Ohayon, M. M., Pakpour, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 51-61. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.06.004>.
- Antonio, A., & Tuffley, D. (2014). The Gender Digital Divide in Developing Countries. *Future Internet*, 6(4), 673-687. doi.org/10.3390/fi6040673.
- Aziz, N. N. A., Sallehuddin, I. S. H., Hassan, N. A., Buhari, N. (2016). Disconnected Marriage, Connected Internet: Exploring the Internet Addiction among Married Men and Women in SELANGOR, MAMAYSIA. *Journal of Education and Social Sciences*, 5(2)157-165.



- https://www.jesoc.com/wp-content/uploads/2016/12/KC5_59.pdf
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C. (2003). Social Isolation and Health with an Emphasis on Underlying Mechanisms. *Perspectives in Biology and Medicine* 46(3), S39-S52. doi:10.1353/pbm.2003.0063.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L.C., Crawford, E., et al. (2002. b) Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine* 64(3), 407-417. doi:10.1097/00006842-200205000-00005.
- Cacioppo, J.T., Hawkley, L.C., Bernston, G.C., et al. (2002. a) Do lonely days invade the nights? Potential Social Modulation of Sleep Efficiency. *Psychological Science* 13(4), 384-387. doi: 10.1111/1467-9280.00469.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computer and Humanity Behavior*, 8, 553-575. doi: 10.1016/S0747-5632(02)00004-3.
- Cheng, C., & Li, A. Y. L. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyber Psychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755-760. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0317>.
- Choudhary, M. (2017). Effect of Internet Addiction among Working and Non-Working Women in Relation to their Mental Health, *International Journal of Scientific Research*, 6(1), 430-431. <https://www.researchgate.net/publication/326489343>.
- Davis, R. A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. doi.org/10.1016/S0747-5632 (00)00041-8.
- DiTommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and Validity Characteristics of the Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99-119. doi.org/10.1177/0013164403258450
- Dresp, B. (2020). Internet Addiction Disorder (IAD). *Encyclopedia, Section Psychiatry and Mental Health Studies*, hal-02615330. <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02615330>
- Eres, R., Lim, M. H., Lanham, S. et al. (2020). Loneliness and emotion regulation: Implications of having social anxiety disorder. *Australian Journal of Psychology*, Online Version of Record before inclusion in an issue. doi.org/10.1111/ajpy.12296.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
- Griffin, S. C., Williams, A. B., Ravyts, S. G., Mladen, S. N., & Rybarczyk, B. D. (2020). Loneliness and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Health psychology open*, 7(1), 2055102920913235. doi.org/10.1177/2055102920913235

- Hansen, T., & Slagsvold, B. (2016). Late-life loneliness in 11 European countries: Results from the generations and gender survey. *Social Indicators Research*, 129(1), 445-464. doi.org/10.1007/s11205-015-1111-6.
- Harvey, A., G., (2011). Sleep and Circadian Functioning: Critical Mechanisms in the Mood Disorders? *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 1, 297-319. doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104550.
- Jang, M. H., & Ji, E. S. (2012). Gender Differences in Associations between Parental Problem Drinking and Early Adolescents' Internet Addiction. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 17(4), 288-300. https://doi.org/10.1111/j.1744-6155.2012.00344.x.
- Jia, Z., Wang, Y., Yang, Y., et al. (2018). Chinese university student loneliness and generalized pathological internet use: a longitudinal cross-lagged analysis. *Social Behavior and Personality*, 46 (5), 861-870. doi.org/10.2224/sbp.6807.
- Jia, G., Yuan, P. (2020). The association between sleep quality and loneliness in rural older individuals: a cross-sectional study in Shandong Province, China. *BMC Geriatrics*, 20, 180. doi.org/10.1186/s12877-020-01554-3.
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., et al. (2017). An Overview of Systematic Reviews on the Public Health Consequences of Social Isolation and Loneliness. *Public Health*, 152, 157-171. doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031. doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017
- Mann, R. E. (2005). Availability as a Law of Addiction. *Addiction*, 100 (7), 924-925. https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2005.01146.x.
- Mund, M. & Johnson, M. D. (2020). Lonely Me, Lonely You: Loneliness and the Longitudinal Course of Relationship Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, https://doi.org/10.1007/s10902-020-00241-9.
- Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M. et al. (2017). National Sleep Foundation's Sleep Quality Recommendations: first report. *Sleep Health*, 3(1), 6-19. doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006.
- Ritzer, G., Goodman, D., & Wendy Wiedenhof, W. (2001). Theories of consumption, in G. Ritzer & B. Smart, (eds.) *Handbook of social theory*. NY: Sage.
- Shankar, A., McMunn, A., Banks, J., & Steptoe, A. (2011). Loneliness, Social Isolation, Behavioral and Biological Health Indicators in Older Adults. *Health Psychology*, 30(4), 377-385. https://doi.org/10.1037/a0022826.
- Sloan, D. M., & Kring, A. M. (2018). *Introduction and Overview. Emotional regulation and psychopathology: A Trans diagnostic approach to etiology and treatment*. New York: Guilford



- Press. pp. 1-9
- Soltanifar, A., Kamrani, M., Golyar, E. (2019). Assessing the Relationship between Internet Addiction and loneliness with Sleep Quality in Youth Population. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 21(3), 202-206. <http://jfmh.mums.ac.ir>.
- Su, W., Han, X., Jin, C., et al. (2019). Are males more likely to be addicted to the internet than females? A meta-analysis Involving 34 Global Jurisdictions. *Computers in Human Behavior*, 99, 86-100. doi: 10.1016/j.chb.2019.04.021.
- Tsai, J. K., Lu, W. H., Hsiao, R. C., Hu, H. F., & Yen, C. F. (2020). Relationship between Difficulty in Emotion Regulation and Internet Addiction in College Students: A One-Year Prospective Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4766. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134766>.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., et al. (2017). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates among U.S. Adolescents after 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychology Science*, 6, 3-17. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2167702617723376>.
- Vafapoor, H., Zakiéi, A., Hatamian, P., et al. (2018). Correlation of Sleep Quality with Emotional Regulation and Repetitive Negative Thoughts: A Casual Model in Pregnant Women. *Journal of Kermanshah University Medical Science*, 22(3), e81747. doi: 10.5812/jkums.81747.
- Volpe, U., Dell'Osso, B., Fiorillo, A., et al. (2015). Internet-related psychopathology: Clinical phenotypes and perspectives in an evolving field. *Journal of Psychopathology*, 21,406-414. [Google Scholar].
- Weingarten, E. (2013). The developing world needs more female internet users. Retrieved July 4, 2018, from http://www.slate.com/articles/technology/technology/2013/01/a_new_report_on_female_internet_users_from_the_developing_world.html.
- Zhang, J., Lau, E. Y. Y., & Hsiao, J. H. W. (2019). Using Emotion Regulation Strategies after Sleep Deprivation: ERP and Behavioral Findings. *Cognitive, Affective and Behavioral Neuroscience*, 19, 283-295. <https://doi.org/10.3758/s13415-018-00667-y>.