

The mediating role of self-esteem on the relationship between emotional dysregulation and compassion with Internet addiction

Ghasem Abdolpour¹, Behzad Shalchi², Sirvan Hamzezadeh³, Ali Salehi⁴

1-PhD, Clinical Psychology, School of Psychology and Educational Sciences, University of Shahed, Tehran, Iran (Corresponding Author). ORCID: E-mail: g.marand@yahoo.com

2- PhD, Psychology, School of Psychology and Educational Sciences, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran.

3- MSc, in Psychology, Department of Clinical Psychology, School of Behavioral Sciences and Mental Health, Tehran, Iran.

4- MSc, in Psychology, Department of Clinical Psychology, School of Behavioral Sciences and Mental Health, Tehran, Iran.

Received: 27/03/2019

Accepted: 14/05/2019

Abstract

Introduction: Internet addiction is a behavioral dependency that person to deal with problems than it uses.

Aim: The aim of this study was to investigate the role of mediator Self-esteem in the relationship among emotional dysregulation and compassion with Internet addiction.

Method: In a descriptive-correlation study, a sample of 240 students from Iran University of medical sciences was selected using cluster sampling method. Participants responded to Self-Compassion scale, Self-Esteem Scale, Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), Internet addiction Scale. Data were analyzed using Structural Equation Modeling (SEM). For statistical analysis, Spss V. 22 and Lisrel 8.85 were used to classify, process and analyze the data and to investigate the hypotheses of the research.

Results: The evaluation of hypothetical model with fit indexes demonstrated that the hypothetical model fits the measurement model (CFI=0.98, NFI=0.98, and RMSEA=0.055). Structural relations analysis also showed emotional dysregulation and compassion indirectly through Self-Esteem over Internet addiction respectively (0/73 و -0/126) and also the results also showed that the emotional dysregulation has a direct relation to Internet addiction (0/44).

Conclusion: Research findings showed that Self-Esteem have a mediating role in relationship between emotional dysregulation and compassion and Internet addiction. Considering these dimensions and the effectiveness of the employed mechanisms can be useful in developing efficacious preventive and therapeutic interventions for Internet addiction.

Keywords: Compassion, Self-Esteem, Emotional dysregulation, Internet addiction

How to cite this article : Abdolpour Gh, Shalchi B, Hamzezadeh S, Salehi A. The mediating role of self-esteem on the relationship between emotional dysregulation and compassion with Internet addiction. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2019; 6 (3): 129-143 . URL<http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-500-fa.pdf>

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

نقش واسطه‌گری عزت نفس در رابطه شفقت به خود و دشواری در تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت

قاسم عبدل پور^۱، بهزاد شالچی^۲، سیروان حمزه‌زاده^۳، علی صالحی^۴

۱. دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی، گروه روان شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران (مؤلف مسئول). ایمیل:

g.marand@yahoo.com

۲. دکتری روان شناسی، استادیار، گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.

۳. کارشناس ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان، تهران، ایران.

۴. کارشناس ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان، تهران، ایران.

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۰۲/۲۴

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۰۱/۰۷

چکیده

مقدمه: اعتیاد به اینترنت، نوعی وابستگی رفتاری است که فرد برای مقابله با مشکلات از آن استفاده می کند.

هدف: هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش واسطه ای عزت نفس در رابطه ی بین شفقت به خود و دشواری در تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت بود.

روش: طرح پژوهش حاضر، از نوع توصیفی همبستگی است. برای این منظور، 240 نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران با استفاده از نمونه گیری خوشه‌ای انتخاب شدند و به پرسش نامه های اعتیاد به اینترنت، مقیاس دشواری در تنظیم هیجان گراتز، مقیاس شفقت به خود و مقیاس عزت نفس که در اختیار آن ها گذاشته شده بود، پاسخ دادند. تحلیل داده ها با استفاده از مدل یابی معادلات ساختاری انجام شد. هم چنین برای طبقه بندی، پردازش و تحلیل داده ها و بررسی فرضیه های پژوهش از نرم افزارهای آماری 22 SPSS و لیزرل ۸/۸۵ استفاده شد.

یافته ها: ارزیابی مدل فرضی پژوهش با استفاده از شاخص های برازندگی نشان داد که مدل فرضی با مدل اندازه گیری، برازش دارد (RMSEA= ۰/۰۵۵، IFI= ۰/۹۸، CFI= ۰/۹۸). نتایج نشان داد که دشواری در تنظیم هیجان و شفقت به خود به صورت غیر مستقیم از طریق عزت نفس بر اعتیاد به اینترنت به ترتیب با ضرایب (۰/۰۷۳ و -۰/۱۲۶) تاثیر دارد. هم چنین نتایج نشان داد که دشواری در تنظیم هیجان رابطه مستقیم با اعتیاد به اینترنت (۰/۴۴)، دارد.

نتیجه گیری: نتایج پژوهش نشان داد که عزت نفس در رابطه بین دشواری در تنظیم هیجان و شفقت به خود نقش واسطه ای دارد. توجه به این مکانیسم تاثیر، در تدوین مداخلات پیشگیرانه و درمانی کارآمد برای اعتیاد به اینترنت می تواند موثر باشد.

کلیدواژه ها: دشواری در تنظیم هیجان، شفقت به خود، عزت نفس، اعتیاد به اینترنت

مقدمه

اینترنت به‌عنوان بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی روزانه مردم در جهان معاصر در نظر گرفته شده است که استفاده از آن هر روزه در حال گسترش است و به‌طور گسترده در زمینه‌های مختلف زندگی از جمله آموزش و پرورش، فعالیت‌های علمی، تبادل اطلاعات، ارتباطات بین فردی، تجارت، علم و سرگرمی مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ که علت در دسترس بودن و قیمت ارزان آن در خانه‌ها، مدارس، دانشگاه‌ها، کتابخانه‌ها و کافی‌نت‌ها منجر به استفاده از این فناوری شده است (ملک، خلیفه و شوهری^۱، ۲۰۱۷).

هم‌زمان با دسترسی گسترده‌ی افراد به اینترنت، شاهد نوع جدیدی از اعتیاد، یعنی اعتیاد اینترنتی هستیم که مسئله خاص عصر اطلاعات است. همانند انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به اینترنت^۲ نیز با علائمی هم‌چون اضطراب، افسردگی، کج‌خلقی، بی‌قراری، افکار وسواسی یا خیال‌بافی راجع به اینترنت همراه است، اعتیاد به اینترنت یا استفاده بیش‌ازحد، از دیگر آسیب‌های فردی و تا حدودی اجتماعی اینترنت است که گاهی از این بیماری تحت عنوان اعتیاد مجازی و مشهورتر از آن با عنوان «اعتیاد به اینترنت» نام برده می‌شود (بی‌پینگ، شن، وی، فنگ و همکاران^۳، ۲۰۱۵). به‌طور متوسط نسبت بیماران معتاد به اینترنت حدود ۲ تا ۵ میلیون در ازای هر ۵۰ میلیون استفاده‌کننده معمولی هستند، به عبارتی می‌توان گفت تقریباً ۵ تا ۱۰ درصد استفاده‌کنندگان از اینترنت دچار مشکل اعتیاد هستند، همین نسبت در میان مصرف‌کنندگان مشروبات الکلی و قماربازی نیز دیده

می‌شود. ۲ تا ۳ درصد از میان ۱۰ درصد معتادان به اینترنت، از آن را به صورت غیر طبیعی و بیش از حد معمول استفاده می‌کنند (اورسال، اورسال، آنسال و اوزلپ^۴، ۲۰۱۵). محققان نشان داده‌اند که استفاده از اینترنت در حال تبدیل شدن به یک فعالیت خانگی است و به تازگی تعداد کاربران اینترنت به سرعت افزایش یافته است، به طوری که برآورد فعلی که در سال ۲۰۱۵ در جهان انجام گرفته معادل ۳٫۲ میلیارد نفر کاربر اینترنتی است (آمار جهانی اینترنت^۵، ۲۰۱۵). در طول ۲۰ سال گذشته، تکنولوژی اینترنت آسایش بزرگی را برای زندگی مدرن به ارمغان آورده است. با این حال استفاده بیش از حد از اینترنت ممکن است به اعتیاد به اینترنت منجر شود که می‌تواند مشکلات جدی از قبیل مشکلات جسمی و روانی به دنبال داشته باشد و کارکرد روانی - اجتماعی فرد را دچار اختلال کند (جیا، لی، لی، ژوو و همکاران^۶، ۲۰۱۷).

با توجه به گسترش و فراگیر شدن استفاده از اینترنت در جامعه ایران به ویژه در قشر دانشجو به نظر می‌رسد با افزایش روزافزون استفاده از اینترنت می‌تواند بهداشت روانی و جسمانی جوانان را متأثر ساخته و در آینده شاهد معضلات ناشی از اعتیاد به اینترنت باشیم. از جمله هزینه‌هایی که اعتیاد به اینترنت بر دوش خانواده‌ها می‌گذارد فارغ از هزینه‌های اقتصادی، هزینه‌های روانی نیز در بر- دارد (پور رمضان، ۲۰۰۵؛ یعقوبی، زردخانه، ۲۰۱۰) یکی از عواملی که ارتباط نزدیکی با رفتارهای اعتیادی دارد خودتنظیمی هیجانی است. خود تنظیمی یا به عبارت دیگر کنترل خود، تلاش سازمان یافته در جهت تنظیم افکار،

⁴ Orsal, Orsal, Unsal, Ozalp,

⁵ Internet World Statistics

⁶ Jia, Li, Li, Zhou & etal

¹ Malak, Khalifeh, Shuhaiber

² Addiction to Internet

³ Yi-Ping, Shen, Wei, Feng & etal

(کرت^۶، ۲۰۱۱). لیری، تایت، آلن، آدامز و همکاران^۷ (۲۰۰۷) دریافتند که وقتی افراد با شرایط بالقوه تحقیرآمیز روبرو می‌شود و یا رویدادهای منفی زندگی گذشته‌اش را به خاطر می‌آورد در این شرایط از طرف خود نیز بازخوردهای منفی را دریافت می‌کند. در این شرایط سطح بالای شفقت نسبت به خود، از افراد در برابر احساس منفی نسبت به خود و احساس استرس و یا شرایط زندگی منفی حمایت کرده و سبب می‌شود که افراد نسبت به خودشان مهربان بوده و به زندگی امیدوار شوند و معنایی دوباره از زندگی پیدا کنند. بریانیسیس و چین^۸ (۲۰۱۳) نشان دادند که افرادی که نسبت به خود شفقت بالاتری دارند، قدرت بهبود بخشیدن ضعف‌ها، اصلاح مشکلات اخلاقی و چالش‌های خودشان در آن‌ها بیشتر بوده و همچنین شفقت نسبت به خود توان عشق ورزیدن و مهربانی را نسبت به دیگران در آن‌ها ایجاد می‌کند. پژوهش‌های قبلی معمولاً تأثیرات آسیب‌های روانی را بر اعتیاد به اینترنت در جوانان گزارش کردند (جانگ^۹، ۲۰۰۸؛ کیم، دیویس^{۱۰}، ۲۰۰۹). با این وجود، توجه کمتری به تأثیرات واسطه‌ای میان آسیب‌های روانی و اعتیاد به اینترنت شده است. به ویژه دیویس (۲۰۰۱)، بیان کرد که اگرچه آسیب‌های روانی علت‌های دوری هستند، آن‌ها به طور غیرمستقیم از طریق شناخت‌های ناسازگار، اعتیاد به اینترنت را تحت تأثیر قرار می‌دهند. مدل شناختی- رفتاری مشکلات استفاده از اینترنت، چارچوبی را برای درک سبب‌شناسی اعتیاد به اینترنت فراهم کرده است. این مدل فرض می‌کند که مشکلات استفاده از اینترنت توسط شناخت‌های ناکارآمد در ارتباط

احساسات و اعمال به منظور دستیابی به اهداف خاص است (مایبرگ^۱، ۲۰۱۱). تنظیم هیجان به عنوان فرآیندهایی که از طریق آن‌ها افراد هیجانانگیز را برای پاسخ به توقعات محیطی هشیارانه و ناهشیارانه تعدیل می‌کنند، در نظر گرفته می‌شود (آدائو، نالن هاکسما و سویزر^۲، ۲۰۱۰). تنظیم هیجان، به فرآیندهایی اشاره می‌کند که به وسیله آن ما بر این که چه هیجاناتی را تجربه کنیم، چه موقع آن‌ها را تجربه کنیم و چگونه آن‌ها را بیان کنیم تأثیر می‌گذارد (سزگی، بوزنی، بازیونکا^۳، ۲۰۱۲؛ آمستادر^۴، ۲۰۰۸). سلطانی و همکاران در سال (۲۰۱۰) نشان دادند که هیجان خواهی بر اعتیاد به اینترنت اثر مستقیم دارد. همچنین لین و همکارانش^۵ در سال (۲۰۰۲) پژوهشی نشان دادند که دانش آموزان معتاد به اینترنت در بعد مخاطره جویی و هیجان، نمرات بالاتری از دانشجویان غیر معتاد به دست آوردند. امیری و همکاران در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که تنظیم هیجان اهمیت ویژه‌ای در تبیین اعتیاد به اینترنت داشته و می‌تواند نقش مؤثری در گرایش به سمت درگیری در رفتارهای اینترنتی داشته باشند (امیری، سپهریان، ناصری، ۲۰۱۵). از عوامل دیگری که ممکن است با اعتیاد به اینترنت ارتباط داشته باشد، شفقت به خود است. شفقت نسبت به خود باعث افزایش بازیابی و سازگاری در آن‌ها شده و سبب می‌شود تا احساس امنیت، پیوستگی و آرامش هیجانی کنند. این عوامل باعث افزایش بهزیستی فرد شده و لذا خواهد توانست بیمار را به عنوان فردی جدای از استرس و فرسودگی در محیط کار در نظر گرفته و لذا کیفیت مراقبت ارائه شده افزایش یابد

⁶ Kret

⁷ Leary, Tate, Allen, Adams & etal

⁸ Breines JG, Chen

⁹ Jang, K. S., Hwang, S. Y., & Choi

¹⁰ Kim, H. -K., & Davis

¹ Myberg

² Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer

³ Szczygie D, Buczny J, Bazinska

⁴ Amsadter

⁵ Leen S, Tessai

با رفتارهایی که پاسخ‌های ناسازگار را تقویت و تداوم می‌بخشند، ایجاد می‌شوند. به طور خاص در این مدل، علت‌های دور و نزدیک که در مشکلات استفاده از اینترنت نقش دارد، معرفی شده است. آسیب‌های روان شناختی مثل افسردگی و اضطراب اجتماعی از جمله علل سهیم در مشکلات استفاده از اینترنت است. با این حال چیزی که مهم است و بایستی توجه خاصی شود، این است که آسیب شناسی روانی هرچند علل ضروری است ولی به خودی خود منجر به اعتیاد به اینترنت نمی‌شود. بلکه به جای آن، مشکلات روان شناختی افراد را مستعد می‌کند تا شناخت‌های ناسازگار که منجر به نقص کنترل می‌شود را توسعه دهند. شناخت ناسازگار یک علت مبنایی و کافی برای مشکلات استفاده از اینترنت است و به عنوان افکار تحریف‌شده درباره خود و دنیا تعریف شده است. این افکار درباره خود شامل دیدگاه منفی درباره خود مثل خودکارآمدی پایین، شک و تردید نسبت به خود و خودارزیابی منفی و عزت نفس پایین است. عزت نفس پدیده‌ای روان‌شناختی است که تأثیر قاطعی بر ابعاد عاطفی و شناختی انسان دارد و کارکرد آن در مقابله با فشارهای زندگی به عنوان یک منبع مؤثر و مهم شناخته می‌شود. از آن جا که عزت نفس قطعی‌ترین عامل در روند رشد روانی فرد محسوب می‌شود، هر اندازه که فرد در کسب عزت نفس دچار شکست شود، دستخوش اضطراب، آسیب‌پذیری روانی، بدگمانی از خود و احساس عدم کفایت از زندگی می‌گردد (مکوالی، میهالکو و بن^۱، ۱۹۹۷). عزت نفس زائیده زندگی اجتماعی و ارزش‌های آن است و در تمامی فعالیت‌های روزانه انسان به نوعی جلوه‌گر بوده و به این ترتیب از

مهم‌ترین جنبه‌های شخصیت و تعیین‌کننده ویژگی‌های رفتاری انسان است (کوبوتا و ساساکی^۲، ۲۰۰۲). در زمینه ارتباط اعتیاد به اینترنت و عزت نفس، برخی از پژوهشگران معتقدند افرادی که عزت نفس پایین و مهارت‌های اجتماعی کمی دارند، احتمال بیشتری دارد که در فضاهای مجازی، ابتکار عمل و کنترل را به دست بگیرند و احساس هویت و جایگاهی را که در زندگی واقعی ندارند، به دست آورند (بیدی و دیگران، ۱۳۹۱). رابطه عزت نفس پایین با اعتیاد به اینترنت، در تحقیقات متعددی تأیید شده است (یانگ و تانگ^۳، ۲۰۰۷؛ آرمسترانگ، فلیپس و سالینگ^۴، ۲۰۰۰).

در برخی از پژوهش‌ها نیز مشخص شده که استفاده از اینترنت با افزایش عزت نفس همراه است (جانسون، ۲۰۰۱). لذا نیاز افراد به ایجاد برداشت مثبت از خود یا افزایش عزت نفس می‌تواند آن‌ها را به سوی استفاده بیشتر و افراطی از فضاهای مجازی، شرکت فعال‌تر در پروفایل‌های شخصی در فضای اینترنتی رهنمون کند علی‌رغم اهمیت این مدل، مطالعات اندکی، مدل شناختی رفتاری مشکلات استفاده از اینترنت را به کار برده است (دیویس، ۲۰۰۱). بر اساس مدل شناختی رفتاری اعتیاد به اینترنت، این مطالعه به بررسی اثر مستقیم دشواری در تنظیم هیجان و شفقت به خود و هم‌چنین اثرات واسطه‌ای شناخت‌های ناسازگاری که شامل افکاری که باعث عزت نفس مرتبط است بر اعتیاد به اینترنت پرداخته است. در این پژوهش مدل زیر (شکل ۱) تدوین شد تا مشخص شود آیا عزت نفس در رابطه بین شفقت به خود و

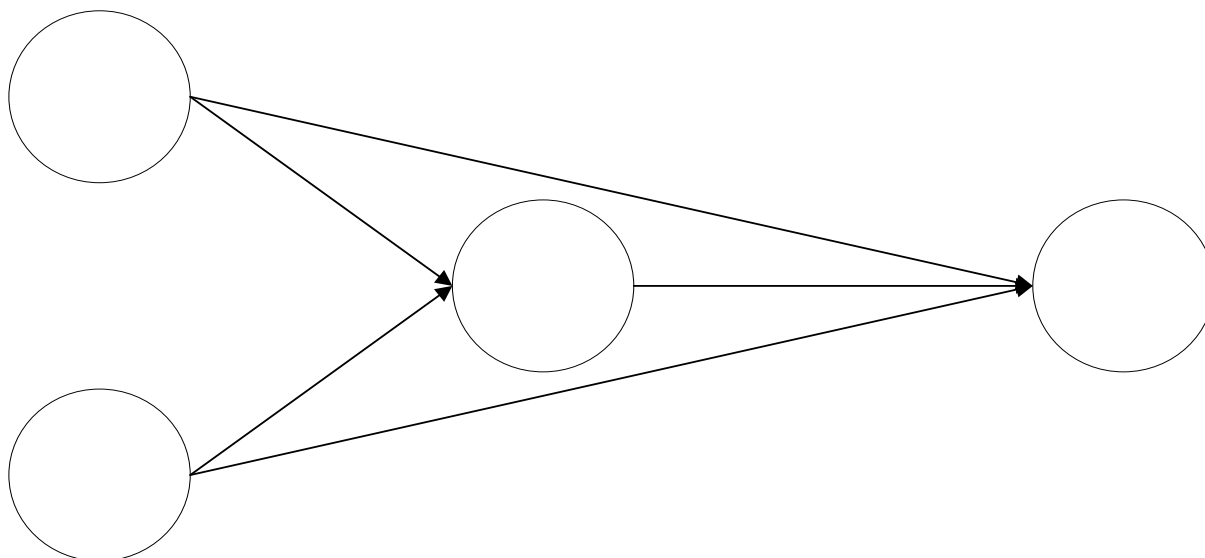
² Kubota & Sasaki

³ Yang & Tung

⁴ Armstrong, Phillips & Saling

¹ Mcauley, Mihalko & Bane,

دشواری در تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت نقش واسطه‌ای دارد؟



شکل ۱ مدل مفهومی پژوهش

بهداشت چهار دانشکده انتخاب شدند و سپس از میان دانشجویان این دانشکده‌ها افرادی به صورت تصادفی در پژوهش حضور یافتند. از این تعداد، داده‌های مربوط به ۲۴۰ نفر تحلیل پذیر بودند که تجزیه و تحلیل صرفاً روی داده‌های آن‌ها انجام شد.

ابزار

ابزارهای پژوهش به شرح زیر بودند:
مقیاس خود شفقت ورزی (SCS): این مقیاس یک ابزار خود گزارشی ۲۶ سؤالی است که توسط نف^۱ (۲۰۰۳) به منظور سنجش میزان خود شفقت ورزی ساخته شده است. این مقیاس دارای ۶ خرده مقیاس مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، احساسات مشترک انسانی، منزوی سازی، ذهن آگاهی و بزرگنمایی است. تحقیقات گوناگون بیانگر این است که این ابزار از اعتبار هم‌زمان،

روش

این پژوهش به لحاظ هدف، از نوع بنیادی و به لحاظ نحوه گردآوری داده‌ها، از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری پژوهش، همه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ را شامل می‌شود. حداقل حجم لازم برای پژوهش حاضر بر اساس شاخص پرکاربرد N بحرانی هولتر محاسبه شده است که این مقدار برای مدل فرضی پژوهش و بر اساس متغیرهای مکنون و مشهود برابر ۱۴/۱۳۸ به دست آمد. هم چنین، با در نظر گرفتن حداقل حجم مورد نیاز هنگامی که متغیرهای مشهود مدل (در مدل فرضی پژوهش حاضر، ۱۲ متغیر) بین ۱۰ تا ۱۵ متغیر باشد، حجم نمونه باید بین ۲۰۰ تا ۴۰۰ نفر باشد (کلاین، ۲۰۱۰). از این رو، کل نمونه انتخاب شده در این پژوهش ۲۷۰ نفر است. با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای ابتدا از میان چهار گروه آزمایشی پزشکی، پیراپزشکی، پرستاری و مامایی و

^۱ Neff

همگرا و تمیزی خوبی برخوردار است و پایایی آزمون- بازآزمون آن نیز قابل قبول است. آلفای کرونباخ کلی این مقیاس توسط نف ۰/۹۲ گزارش شده است. همچنین آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های این ابزار از ۰/۷۵ تا ۰/۸۱ گزارش شده است. همچنین در پژوهشی که در ایران انجام شده آلفای کرونباخ این آزمون را ۰/۸۶ گزارش داده‌اند و خرده مقیاس‌های این آزمون نیز از همسانی بالایی برخوردار بودند (خسروی و همکاران، ۱۳۹۲).

مقیاس دشواری‌های تنظیم هیجانی (DERS): یک پرسش‌نامه خود گزارشی ۳۶ سؤالی چندبعدی است که توسط گراتز و رومثو^۱ در سال ۲۰۰۴، برای ارزیابی تنظیم هیجانی و مشکلات تنظیم هیجان ساخته شده است. این پرسشنامه دارای شش خرده مقیاس عدم پذیرش پاسخ‌های عاطفی، اختلال در انجام رفتارهای هدفمند، اختلال در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، محدودیت در دستیابی به راهبردهای تنظیم هیجان و فقدان شفافیت هیجانی است. گراتز و رومثو (۲۰۰۴) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۹۳ گزارش داده‌اند. پایایی و اعتبار این پرسشنامه در ایران توسط امینیان (۱۳۸۸) مورد ارزیابی قرار گرفته و آلفای کرونباخ آن ۰/۸۶ گزارش شد. اعتبار هم‌زمان این پرسشنامه هم‌سنجیده شده است که برای این منظور نمره پرسشنامه مذکور با نمره پرسشنامه هیجان‌خواهی ذاکرمن^۲ همبسته شد و مشخص شد که همبستگی مثبت معنی‌داری بین این آن‌ها وجود دارد؛ و این نشان از اعتبار مقیاس دشواری‌های تنظیم هیجانی است.

مقیاس اعتیاد به اینترنت: آزمون اعتیاد به اینترنت روسی قابل اطمینان و معتبر برای اندازه‌گیری اعتیاد به استفاده از

اینترنت است. این پرسشنامه مداد کاغذی شامل ۲۰ ماده است و برای سنجش میزان وابستگی افراد به کار با اینترنت یا کامپیوتر توسط کیمبرلی یانگ تهیه شده است و به روش طیف لیکرت ۵ تایی نمره‌گذاری می‌شود. این آزمون توسط اورنگ (۱۳۸۳) به فارسی ترجمه و مورد استفاده قرار گرفته است. روایی و پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش‌های چندی ذکر شده است. به عنوان مثال، ویدیانتو (۲۰۰۴)، پایایی مقیاس سنجش اعتیاد به اینترنت یانگ را بررسی و عدد ۰/۸۹ را گزارش کرد. علوی و همکاران (۲۰۰۹) در پژوهش خود برای نسخه فارسی پرسشنامه پنج عامل «صرف زمان بیش‌ازحد در اینترنت»، «استفاده از اینترنت جهت کسب آرامش درونی»، «برجستگی»، «استفاده مرضی از چت روم» و «بی‌توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی» را استخراج نموده‌اند؛ و علاوه بر این، برای این پرسش‌نامه سه نوع پایایی بازآزمایی ۰/۷۴، همسانی درونی ۰/۸۸ و دونیمه کردن ۰/۸۲ را بررسی و بهترین نقطه برش بالینی آن را ۴۴ ذکر کرده‌اند.

مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ: این مقیاس شامل ۱۰ ماده خود گزارشی است و هر گزاره این مقیاس، شامل یک مقیاس چهارگزینه‌ای (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) است. نتایج تحقیق پالمن و الیک (۲۰۰۰)، ضریب همبستگی بازآزمایی آن را در فاصله زمانی دو هفته، ۰/۸۴ گزارش کرده است (به نقل از محمدی، ۱۳۸۳). هم چنین محمدی (۱۳۸۳)، شاخص‌های روان‌سنجی این مقیاس را در جامعه ایران بررسی کرده و اعتبار این مقیاس را از طریق روش آلفای کرونباخ، بازآزمایی و دونیمه کردن به ترتیب ۰/۶۹، ۰/۷۸، ۰/۶۸ گزارش کرده است. به علاوه با مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت ۰/۶۱

¹ Gratz & Roemer

² Zakerman

شده است. همان گونه که مندرجات این جدول نشان می-دهند تمامی همبستگی های مقدار قابل توجهی را شامل می شوند ($0/549 \leq r \leq 0/357$). در این میان نشخوار فکری و افسردگی بیشترین همبستگی ($r=0/549$) و عدم تحمل بلا تکلیفی و افسردگی کمترین همبستگی ($r=0/357$) را نشان دادند.

همبستگی معنادار مثبت دارد. در این پژوهش آلفای کرونباخ $0/75$ به دست آمد.

یافته ها

در جدول ۱، ماتریس همبستگی بین متغیرهای مکنون، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش نشان داده

جدول ۱ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش، میانگین و انحراف استاندارد

	۴	۳	۲	۱	
میانگین (انحراف استاندارد)					
۷۳/۴۱۰(۱۸/۰۹۱)				۱	۱ دشواری در تنظیم هیجان
۴۷/۶۵۵(۱۱/۴۷۰)			۱	۰/۴۰۹**	۲ شفقت به خود
۱۳/۸۵۴(۹/۳۵۵)		۱	۰/۵۴۹**	۰/۳۵۷**	۳ عزت نفس
۲۳/۶۷۵(۵/۹۱۳)	۱	۰/۴۲۷**	۰/۴۶۲**	۰/۴۴۲**	۴ اعتیاد به اینترنت

فرض نرمال بودن چندمتغیری با محاسبه شاخص کشیدگی چندمتغیری نسبی^۴ بررسی شد که مقدار آن برابر $1/080$ به دست آمد. بنتلر (۱۹۹۵)، معتقد است در صورتی که ارزش این شاخص بیشتر از ۳ نباشد، نرمال بودن چندمتغیری محقق شده است؛ بنابراین توزیع تمامی ترکیب های متغیرها نرمال است. پیش فرض عدم وجود هم خطی چندگانه^۵ به وسیله واریس ماتریس همبستگی بین متغیرهای مشهود انجام شد. بررسی این ماتریس حاکی از عدم وجود هم خطی چندگانه ($0/549 \leq r \leq 0/357$) بین آنها است.

قبل از ارزیابی مدل اندازه گیری و مدل ساختاری، پیش فرض های مهم مدل یابی معادلات ساختاری شامل نرمال بودن تک متغیری^۱ و چندمتغیری^۲ و عدم وجود هم خطی چندگانه مورد بررسی قرار گرفت. در این مطالعه چولگی متغیرهای مشاهده پذیر در دامنه $1/511-$ تا $0/272$ و کشیدگی آنها در دامنه $1/285-$ تا $0/007$ قرار داشت. چو و بنتلر^۳ (۱۹۹۵)، نقطه برش $3 \pm$ را برای مقدار چولگی مناسب می دانند. اگرچه توافق اندکی درباره نقطه برش کشیدگی وجود دارد، با این حال به طور کلی مقادیر بیش از $10 \pm$ برای این شاخص مسئله آفرین بوده و مقادیر بیش از $20 \pm$ نتایج به دست آمده را نامعتبر می-سازد (کلاین، ۲۰۰۱).

4. relative multivariate kurtosis
5 multicollinearity

1. univariate normality
2. multivariate normality
3. Chou & Bentler

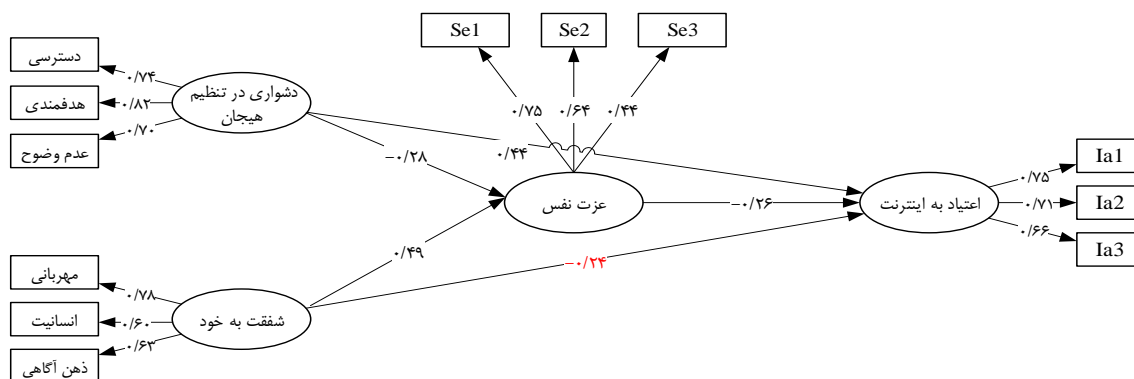
جدول ۲ شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری و مدل ساختاری پژوهش

	S	R	χ^2	df	GFI	RMSEA	NFI	
مدل اندازه‌گیری	۰/۹۶	۰/۹۸	۰/۹۳	۰/۰۵۴	۰/۰۵۹	۱/۶۹۸	۵۹	۱۰۰/۲۱
مدل ساختاری	۰/۹۵	۰/۹۸	۰/۹۴	۰/۰۵۱	۰/۰۵۵	۱/۵۹	۴۸	۷۶/۷۵

ضرایب استاندارد به تصویر می‌کشد. همان گونه که مشاهده می‌شود دشواری در تنظیم هیجان و شفقت به خود به عنوان متغیرهای برون‌زا، به ترتیب با ضریب استاندارد $-0/28$ (t -values = $-2/52$)، $0/44$ (t -values = $4/27$) و $0/49$ (t -values = $4/09$)، $-0/24$ (t -values = $-1/93$) بر عزت نفس، اعتیاد به اینترنت دارد. عزت نفس نیز با ضریب استاندارد $-0/26$ (t -values = $-1/99$) بر اعتیاد به اینترنت تأثیر می‌گذارد. با توجه به اینکه در مدل ساختاری، معناداری ضریب مسیر با استفاده از مقدار T (T-value) مشخص می‌شود. چنانچه مقدار t بیش از $1/96$ باشد ارتباط دو سازه معنادار است، بنابراین تمامی مسیرها به غیر از مسیر مستقیم شفقت به خود و اعتیاد به اینترنت (t -values = $-1/93$) معنادار است.

شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری که در جدول ۲ ارائه شده است، برازش مطلوب این مدل را نشان می‌دهد؛ بنابراین متغیرهای مشهود توانایی لازم برای عملیاتی کردن متغیرهای مکنون را دارند. داده‌های پژوهش حاضر از مدل مفهومی تحقیق حمایت می‌کنند. تمام شاخص‌های تطبیقی، شاخص برازش مقایسه‌ای و نیز نزدیک به یک و بزرگ‌تر از $90/0$ هستند که نشان از برازندگی خوب مدل دارد. شاخص RMSEA نیز خوب است؛ بنابراین شاخص‌های مقتصد نشان می‌دهند که اقتصاد مدل رعایت شده است. در مجموع، با در نظر گرفتن مقادیر تک‌تک این شاخص‌ها، باید گفت مدل مفروض این تحقیق برازش خوبی دارد.

همچنین ارزیابی مدل ساختاری با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری نشان داد که تمامی شاخص‌های برازش این مدل فرضی در محدوده برازش مطلوب قرار دارد. شاخص‌های برازش مربوط به این مدل در جدول ۲ دیده می‌شود. شکل ۱ مدل ساختاری مفهومی را به همراه



شکل ۲ مدل ساختاری پژوهش

مسیر علی غیرمستقیم معنی دار خواهد بود. مندرجات جدول ۳ نتایج این آزمون را ارائه نموده است. همان گونه که مندرجات جدول ۳ نشان می‌دهد مسیر دشواری در تنظیم هیجان و شفقت به خود به اعتیاد به اینترنت با واسطه‌گری عزت نفس با اندازه اثر ۰/۰۷۳ و ۰/۱۲۶- در سطح ۰/۰۵ < p معنی دار است.

در مطالعه حاضر برای ارزیابی روابط واسطه‌ای از آزمون بوت استرپ استفاده شد. زمانی که تعداد نمونه چندان زیاد نباشد، بوت استرپ قدرتمندترین و منطقی‌ترین روش برای دست یابی به اثرات غیر مستقیم را فراهم می‌آورد (پریچر و هایس، ۲۰۰۸). در این روش چنانچه حد بالا و پایین این آزمون هردو مثبت یا هردو منفی باشند و مقدار صفر مابین این دو حد قرار نگیرد در آن صورت

جدول ۳ نتایج آزمون بوت استرپ برای روابط واسطه‌ای

متغیر مستقل	متغیر واسط	متغیر وابسته	حدود بوت استرپ		خطای برآورد	اندازه اثر	سطح معنی داری
			حد بالا	حد پایین			
دشواری در تنظیم هیجان	عزت نفس	اعتیاد به اینترنت	۰/۳۸۴	۰/۰۰۱	۰/۰۷۷	۰/۰۷۳	۰/۰۵
شفقت به خود	عزت نفس	اعتیاد به اینترنت	-۰/۵۰۵	-۰/۰۰۲	۰/۱۲۸	-۰/۱۲۶	۰/۰۵

آسیب می‌رسانند. افراد معتاد در شناسایی هیجان‌ات خود و دیگران دچار مشکلاتی هستند که باعث می‌شود در برقراری ارتباط عاطفی مثبت، سازنده و هدایت‌گر با دیگران دچار مشکل شوند که خود عامل گرایش آن‌ها به رفتارهای اعتیاد زا است.

اوربک، آبل و رینگو^۵ (۲۰۰۷)، معتقدند افرادی که سطح بالایی از نقایص تنظیم هیجان را بروز می‌دهند بیش از دیگران احتمال دارد در رفتارهای پرخطر که به دنبال آن افسردگی یا اضطراب منجر می‌شود، درگیر شوند. طبق نظر این پژوهش‌گران افرادی که راهبردهای تنظیم هیجان ضعیف را فرا گرفته‌اند ممکن است بیش از دیگران مستعد استفاده از رفتارها پرخطر به‌عنوان ابزاری برای تسکین هیجان‌های منفی باشند. در نتیجه بر اساس نظر این محققان و یافته‌های تحقیق حاضر می‌توان گفت بدتنظیمی

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای عزت نفس در رابطه دشواری در تنظیم هیجان و شفقت نسبت به خود با اعتیاد به اینترنت انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین دشواری در تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت وجود دارد و دشواری در تنظیم هیجان می‌تواند مشکلات استفاده از اینترنت را پیش‌بینی کند. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های قبلی نتایج الله وردی پور و همکاران (۲۰۰۶)، پارکر، تیلور، استابروک، شیل و همکاران^۱ (۲۰۰۸)، کان و دمتریوس^۲ (۲۰۱۰)، تیلور، هیلر و تیلور^۳ (۲۰۱۳)، ویسر، دی وینتر، وینسترا و ورهالست^۴ (۲۰۱۳) است. هیجان‌های مثبت، خودتنظیمی را تسهیل می‌کنند و هیجان‌های منفی به خودتنظیمی

1 Parker, Taylor, Eastbrook, Schell & etal

2 Kun, Demetrovics

3 Taylor, Hiller, Taylor

4 Visser, de Winter, Veenstra, Verhulst

5 Auerbach, Abela, Ringo

هیجانی عاملی در افزایش احتمال روآوری افراد به رفتارهای پرخطر از جمله اعتیاد به اینترنت است.

تحلیل روابط ساختاری هم چنین نشان داد که ابعاد شفقت به خود اعتیاد به اینترنت را به صورت منفی پیش‌بینی می‌کنند. این ابعاد شفقت به خود ماهیتاً سازگارانه هستند و آن‌ها نشان می‌دهند که در تجربه‌های منفی زندگی، رویکرد افراد به خودشان گرم، ملایم و مهربان است (نف، ۲۰۰۳)؛ او هم چنین پیشنهاد کرد که شفقت به خود تأثیرات محافظتی منحصربه‌فردی را فراهم می‌کند. پژوهش‌ها روی شفقت به خود به طور کلی نشان می‌دهند که عوامل خود قضاوتی، انزوآگزینی و بیش‌هویتی ارتباط مثبتی با متغیرهای منفی مثل اضطراب، افسردگی، روان‌رنجورخویی، نشخوار، خود انتقادگری دارد. به طور موازی، مطالعات روی اعتیاد به اینترنت نشان داد که اعتیاد به اینترنت به صورت مثبت با کاهش تعاملات اجتماعی، افسردگی، تنهایی و کاهش عزت نفس ارتباط دارد.

دیویس (۲۰۰۱)، بیان کرد که اگرچه آسیب‌های روانی علت‌های دوری هستند، آن‌ها به طور غیرمستقیم از طریق شناخت‌های ناسازگار، اعتیاد به اینترنت را تحت تأثیر قرار می‌دهند. مطابق با مدل شناختی- رفتاری، اثر میانجی بین آسیب‌های روان‌شناختی و اعتیاد به اینترنت وجود دارد. این، به تأثیرات میانجی شناخت‌های ناسازگار به‌ویژه عزت‌نفس پایین در اعتیاد به اینترنت تأکید می‌کند. نتایج این پژوهش تأکید می‌کند که بایستی توجه بیشتری به عزت‌نفس انجام شود. در پژوهش‌های قبلی، عزت‌نفس پایین یکی از عوامل مهم اعتیاد به اینترنت (آیدین، سان^۱، ۲۰۱۱؛ کیم، دیویس، ۲۰۰۹) و یک عنصر اساسی و

ضروری سلامت روان (مان، هوسما، شلما و دی وریس^۲، ۲۰۰۴) انگاشته می‌شود. مشکلات ناشی از عزت نفس ضعیف نه تنها منجر به درد و رنج فردی می‌شود، بلکه هزینه‌ای نیز بر جامعه تحمیل می‌کند. پژوهش‌های تجربی در ۵۰ سال گذشته نشان داده‌اند که عزت نفس عامل روان‌شناختی مهمی برای سلامت و کیفیت زندگی است و منبع حمایتی مهمی در برابر رفتارهای مخاطره‌آمیز به حساب می‌آید (ایوانز^۳، ۱۹۹۷). تاکنون پژوهش‌های مختلفی جهت بررسی و ارزیابی این عامل و رابطه آن با سلامت روان صورت گرفته است. یکی از حوزه‌هایی که هدف این مطالعات بوده است، ارتباط عزت نفس با اعتیاد است. در پژوهش حاضر گرایش به اعتیاد با عزت نفس رابطه منفی معنی‌دار داشت. بدین صورت که با کاهش عزت‌نفس، گرایش به اعتیاد بیشتر می‌شود. این یافته مطابق با دیگر یافته‌های مرتبط با این زمینه است (دکل، بننیشتی و آمرام^۴، ۲۰۰۴). نشان داد که بین عزت نفس و صفات شخصیتی با اعتیاد به اینترنت رابطه وجود دارد. پژوهش دیگری که روی اعتیاد به اینترنت انجام شده بود حاکی از این بود که افرادی با عزت نفس پائین‌تر زمان بیشتری را در اینترنت سپری می‌کنند (آرمستران، فیلیپس و سالینگ^۴، ۲۰۰۸). افراد معتاد اساساً از خود یا محیط و یا هر دو احساس ناخشنودی، نارضایتی و ناراحتی دارند و غالباً از احساس ناامنی، بی‌کفایتی، تنهایی، نفرت، افسردگی، اضطراب شدید، حساسیت عاطفی و به ویژه تعارضات درون فردی رنج می‌برند. احساس می‌کنند قادر به حل مشکلات نیستند و گویی قادر نخواهند بود تا در آرامش و راحتی نسبی زندگی کنند (استیون، هوسیر و

² Mann, Hosman, Schaalma & De Vries

³ Evans

⁴ Dekkel, Benbenishty & Amram

¹ Aydm& San

حاضر، مانع استنتاج‌های علی و شناخت دقیق ماهیت واقعی روابط بین متغیرهای پژوهش می‌شود. احتمال زیادی وجود دارد که ترتیب زمانی شکل‌گیری متغیرها بر اساس مدل فرضی ارائه‌شده باشد؛ با وجود این، قطعاً نمی‌توان بر پایه این مطالعه حالت‌های جایگزین دیگر را رد کرد. سرانجام اینکه در این مطالعه برای ارزیابی هر کدام از متغیرها تنها از یک ابزار اندازه‌گیری خود سنجی استفاده شده. استفاده از روش‌های اندازه‌گیری متنوع می‌تواند به مفهوم‌سازی بهتر متغیر کمک کند. با توجه به محدودیت‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود مطالعه حاضر روی جمعیت بالینی یا جمعیت‌های غیر دانشجویی نیز انجام شود تا توان تعمیم دهی یافته‌های آن افزایش یابد.

سپاسگزاری

پژوهشگران، از همه شرکت‌کنندگان در این پژوهش که نهایت همکاری را در اجرای این پژوهش داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌کنند.

References

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion- regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Allahverdipour, H., shafii, F., Azad fallah, P., Emami, A. (2006). The statues of selfcontrol and its relation to drug abuse-related behaviors among Iranian male high School students, *Social Behavior and Personality*, 34(4), 413-424
- Amiri S, Sepheirian Azar F, Naseri Tamrin K. The role of cognitive emotion regulation strategies, impulsivity and extraversion in the tendency of the internet addiction in the students of Urmia University. in 2014. *Pajouhan Scientific Journal*. 2015;14(1):1-11. (Persian)

میلز^۱، ۲۰۱۱) این موارد همان گونه که در تحقیقات مختلف نشان داده شده است، همگی می‌توانند پیامد منفی عزت‌نفس پائین باشند. پیامدهای عزت‌نفس منفی اغلب چندجانبه است. عزت‌نفس ضعیف می‌تواند به نا ارزنده سازی شخصی، ایجاد نگرش‌های مخرب، آسیب‌پذیری روان‌پزشکی، مشکلات اجتماعی و رفتارهای پرخطر از جمله گرایش به مواد منجر شود (مان و همکاران، ۲۰۰۴). این مطالعه هم چنین می‌تواند نکاتی کاربردی برای پیشگیری از اعتیاد به اینترنت داشته باشد. از آن جا که دانش‌آموزانی که وابسته به اینترنت هستند، معمولاً در زندگی روزمره از مشکلات، عملکرد مدرسه، روابط خانوادگی، خلق رنج می‌برند (یانگ و راجرز^۲، ۱۹۹۸)؛ بنابراین مهم است که متخصص‌های سلامت روان راهبردهای مداخله‌ای برای پیشگیری از اعتیاد به اینترنت توسعه دهند.

نتیجه‌گیری

با این که یافته‌ها از مدل فرضی پژوهش حمایت کردند، نتایج این پژوهش باید با در نظر گرفتن محدودیت‌های آن تفسیر شود. ابتدا اینکه مطالعه حاضر روی دانشجویان که جمعیت نسبتاً همگنی هستند، انجام شده است؛ بنابراین، در تعمیم نتایج به جمعیت‌های دیگر محدودیت وجود دارد. از سویی، هرچند بسیاری از پژوهشگران از مفهوم‌سازی اختلالات روانی در ساختاری ابعادی حمایت می‌کنند و بر این باورند که نتایج به دست آمده از محیط‌های بالینی و غیر بالینی تا حد زیادی مطابق هم هستند. باید در تعمیم نتایج این مطالعه به محیط بالینی احتیاط کرد. محدودیت دیگر اینکه ماهیت مقطعی مطالعه

¹ Steven, Hosier & Miles

² Young, Rogers

- Amsadter A. Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*. 2008;22(2):211-221.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53 (4), 537-550.
- Auerbach, R.P., Abela, J. R. Z., Ringo Ho, M. (2007). Responding to symptom of depression and anxiety: Emotion regulation, neurotism and engagement in risky behaviours. *Behaviour research and therapy*, 45, 2182-2191.
- Auerbach, R.P., Abela, J. R. Z., Ringo Ho, M. (2007). Responding to symptom of depression and anxiety: Emotion regulation, neurotism and engagement in risky behaviors. *Behavior research and therapy*, 45, 2182-2191.
- Aydm, B., & San, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: The role of self-esteem. *Procedia- Social and Behavioral Science*, 15, 3500-3505.
- Bentler, P. M. (1995). *EQS Structural Equations Program Manual*. Encino, CA: Multivariate Software.
- Breines JG, Chen S. Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin* 2012; 38(3):1133-1143.
- Chou, C.P., Bentler, P. M. (1995). Estimates and tests in structural equation modeling. In R. H. Hoyle, *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications*. California: Sage.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Dekkel, R., Benbenishty, R., & Amram, Y. (2004). Therapeutic communities for drug addicts: Prediction of long-term outcomes. *Addictive Behaviors*, 29 (2), 1833-1837.
- Evans, D. R. (1997). Health promotion, wellness programs, quality of life and the marketing of psychology. *Canadian Journal of Psychology*, 38 (1), 1-12.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Internet World Statistics. (2015). *Jordan Internet Usage and Telecommunications Report*. Retrieved from.
- Jang, K. S., Hwang, S. Y., & Choi, J. Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78(3), 165-171.
- Jia, J., Li, D., Li, X., Zhou, Y., Wang, Y., Sun, W. (2017). Psychological security and deviant peer affiliation as mediators between teacher-student relationship and adolescent Internet addiction. *Computers in Human Behavior* 73, PP: 345-352.
- Kim, H. -K., & Davis, K. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and self-rated importance activities. *Computers in Human Behavior*, 25, 490-500.
- Kline RB. (2001). *Principles and practice of structural equation modeling*. 3rd Ed. New York: Guilford.
- Kline RB. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford.
- Kret DD. The qualities of a compassionate nurse according to the perceptions of medical-surgical patients. *MEDSURG Nursing* 2011; 20(1): 29-36.
- Kubota, Y., & Sasaki, S. (2002). Aerobic exercise and self-esteem in children. *Journal of Behavioral Medicine*, 24 (12), 127-35.
- Kun, B., Demetrovics, Z. (2010). Emotional intelligence and addictions. *Subst Use Misuse*, 45(8), 131-60.
- Leary MR, Tate EB, Allen AB, Adams CE, Hancock J. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology* 2007; 92(5): 884-907.

- Leen S, Tessai W. Pathological gambling in eating disorders, and psychoactive substance use disorders. *Journal of Comorbidity of Addictive and Psychiatric Disorders*. 2002;25(6):89-102.
- Malak, M. Z., Khalifeh, A. H., Shuhaiber, A. H.(2017). Prevalence of Internet Addiction and associated risk factors in Jordanian school students. *Computers in Human Behavior*, Volume 70, PP: 556–563.
- Mann, M., Bosman, C. M., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19, 357–372.
- Mann, M., Hosman, C.M.H., Schaalma, H.P., & De Vries, N. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19 (4), 357-72.
- Mcauley, E., Mihalko, SL., & Bane, SM. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioral Medicine*, 20(9), 67-83.
- Myberg, L. (2011). Forgiveness as a mechanism of self-regulation: An ego depletion model. Unpublished dissertation in psychology, University of Richmond.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2): 85–101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Orsal, O., Orsal, O., Unsal, A., Ozalp, S.(2013). Evaluation of Internet Addiction and Depression among University Students Original Research Article *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Volume 82, 3, PP:445-454
- Parker, J.D., Taylor, R.N., Eastabrook, j.M., Schell, S.L., Wood, L.M. (2008). Problem gambling in adolescence: Relationships with internet misuse ,gaming abuse and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 45, 174-180.
- Poor Ramazan M.(2006). Examine the relationship between internet addiction and Mental Health on the SCL-90-R tes in persons to the internet centers of Mashhad in the second half of 2005. [Ph.D. Thesis]. Mashhad: Department of Medical Sciences, University of Azad Mashhad.(Persian)
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F.(2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*. 40, 879-891.
- Soltani M, Fooladvand Kh, Fathi-Ashtiani A. Relationship between identity and sensation-seeking with internet addiction. *Journal of Behavioral Sciences*. 2010;4(3):191-197. (Persian)
- Steven, G., Hosier, W., & Miles, C. (2011). Personality and motivational correlates of alcohol consumption and alcohol-related. *Addictive Behaviors*, 36 (1), 87-94.
- Szczygie D, Buczny J, Bazinska R. Emotion regulation and emotional information processing: the awareness. *Journal of Personality and Individual Differences*. 2012;52(3):433-437.
- Taylor,L., Hiller, M., Taylor,R. B. (2013).Personal factors and substance abuse treatment program retention among felony probationers: Theoretical relevance of initial vs. shifting scores on impulsivity/low self-control. *Journal of Criminal Justice*, 41(3), 141-150
- Visser,L., de Winter,A. F., Veenstra,R.,Verhulst,F.C., Reijneveld,S.A.(2013). Alcohol use and abuse in young adulthood: Do self-control and parents' perceptions of friends during adolescence modify peer influence? The Trails study. *Addictive Behaviors*, 38(12), 2841-2846.
- Yagobi H, Zardkhaneh Akbari S, Vaghar Anzabi M. Final report of examination universities under the ministry of science, research and technology about mental health in sudents incoming 2009-2010, with partnership

counseling centers of student in universities under the ministry of science, research and technology 2010. (Persian).

Yi-Ping, H., Shen, A. C., Wei, H.S., Feng, J.Y., Huang, C.Y.(2015).Associations between child maltreatment, PTSD, and internet addiction among Taiwanese students, *Computers in Human Behavior* 56, PP:209-214.

Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyber-Psychology & Behavior*, 1, 25–28.