

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 ($0/73 \rightarrow -0/126$) 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>

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

قاسم عبدالپور^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 (مولف 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 می‌کند.

هدف: هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش واسطه‌ای عزت نفس در رابطه‌ی 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 نامه‌های اعتیاد به اینترنت، مقیاس دشواری در تنظیم هیجان گراائز، مقیاس شفقت به خود و مقیاس عزت نفس که در اختیار آن‌ها گذاشته شده بود، پاسخ دادند. تحلیل داده‌ها با استفاده از مدل یابی معادلات ساختاری انجام شد. هم چنین برای طبقه‌بندی، پردازش و تحلیل داده‌ها و بررسی فرضیه‌های پژوهش از نرم افزارهای آماری 22 SPSS و لیزرل ۸/۸۵ استفاده شد.

یافته‌ها: ارزیابی مدل فرضی پژوهش با استفاده از شاخص‌های برازنده‌گی نشان داد که مدل فرضی با مدل اندازه گیری، برازش دارد ($RMSEA = 0.055$, $IFI = 0.98$, $CFI = 0.98$). 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 (-0.126 و 0.073) تاثیر دارد. هم چنین نتایج نشان داد که دشواری در تنظیم هیجان رابطه مستقیم با اعتیاد به اینترنت (0.44)، دارد.

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

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

مقدمه

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). 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). 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).

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. خودتنظیمی یا به عبارت دیگر کنترل خود، تلاش سازمان یافته در جهت تنظیم افکار،

اینترنت به عنوان بخش جدایی ناپذیری از زندگی روزانه مردم در جهان معاصر در نظر گرفته شده است که استفاده از آن هر روزه در حال گسترش است و به طور 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 کافی‌نوت‌ها منجر به استفاده از این فناوری شده است (ملک، خلیفه و شوهیر، 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^۷ نیز با علائمی هم چون اضطراب، افسردگی، کج‌خلقی، بی‌قراری، افکار وسواسی یا خیال‌بافی راجع به اینترنت همراه است، اعتیاد به اینترنت یا استفاده بیش از حد، 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 بده می‌شود (بی‌پینگ، شن، وی، فینگ و همکاران، ۲۰۱۵). به طور متوسط نسبت بیماران معتاد به اینترنت حدود ۲ تا ۵ میلیون در ازای هر ۵۰ میلیون استفاده کننده معمولی هستند، به عبارتی می‌توان گفت تقریباً ۵ تا ۱۰ درصد استفاده کنندگان از اینترنت ۴ چار مشکل اعتیاد هستند، همین نسبت در میان مصرف کنندگان مشروبات الکلی و قماربازی نیز دیده

⁴ Orsal, Orsal, Unsal, Ozalp,

⁵ Internet World Statistics

⁶ Jia, Li, Li, Zhou & et al

¹ Malak, Khalifeh, Shuhaiber

² Addiction to Internet

³ Yi-Ping, Shen, Wei, Feng & et al

(کرت^۶، ۲۰۱۱). لیری، تایت، آلن، آدامز و همکاران^۷ (۲۰۰۷) دریافتند که وقتی افراد با شرایط بالقوه تحریرآمیز 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. بریانسیس و چین^۸ (۲۰۱۳) نشان دادند که افرادی که نسبت به خود شفقت بالاتری دارند، قادرت 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 (مایرگ^۱، ۲۰۱۱). تنظیم هیجان به عنوان فرآیندهایی که از طریق آن‌ها افراد هیجاناتشان را برای پاسخ به توقعات محیطی هشیارانه و ناهشیارانه تعدیل می‌کنند، در نظر گرفته می‌شود (آدانو، نالن هاکسما و سویزر^۲، ۲۰۱۰). تنظیم هیجان، به فرایندهایی اشاره می‌کند که به وسیله‌ی 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، بازینکا^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 آوردن. 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 باشد (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 Kret⁷ Leary, Tate, Allen, Adams & et al⁸ Breines JG, Chen⁹ Jang, K. S., Hwang, S. Y., & Choi¹⁰ Kim, H. -K., & Davis¹ Myberg² Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer³ Szczygie D, Buczny J, Bazinska⁴ Amsadter⁵ Leen S, Tessai

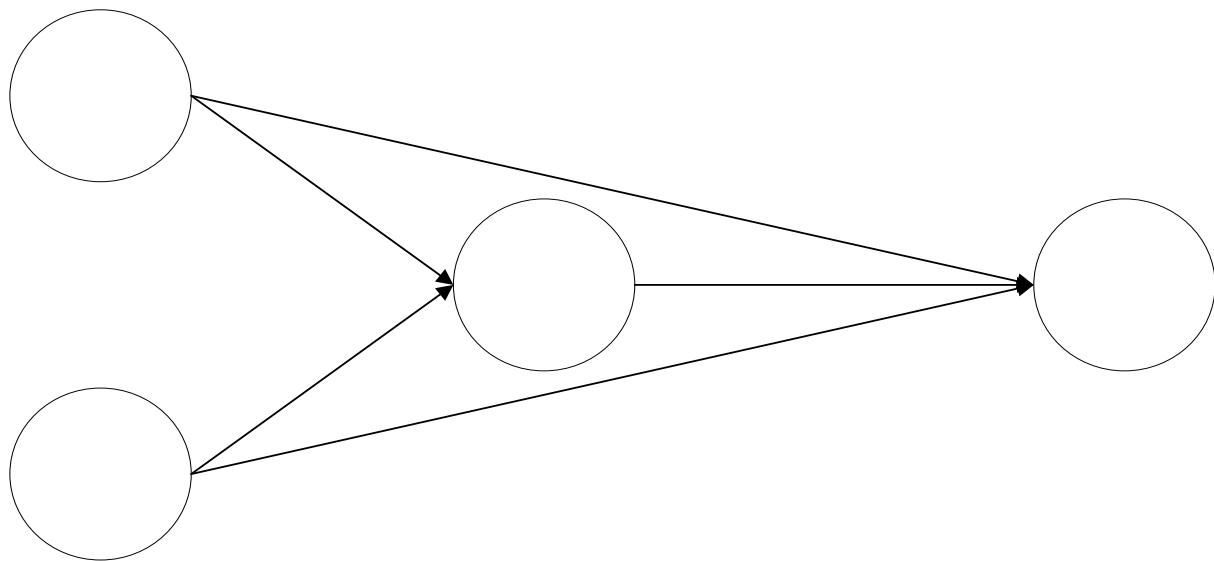
مهم‌ترین جنبه‌های شخصیت و تعیین‌کننده ویژگی‌های رفتاری انسان است (کوبوتا و ساساکی^۲، ۲۰۰۲). در زمینه ارتباط اعتیاد به اینترنت و عزت نفس، برخی از پژوهشگران معتقدند افرادی که عزت نفس پایین و مهارت‌های اجتماعی کمی دارند، احتمال بیشتری دارد که در فضاهای مجازی، ابتکار عمل و کنترل را به دست بگیرند و احساس 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؛ آرمستانگ، فیلیپس 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 رهنمایی کند

علی‌رغم اهمیت این مدل، مطالعات اندکی، مدل شناختی رفتاری مشکلات استفاده از اینترنت را به کاربرده 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 با 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

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، معروفی 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 باستی 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 کفاایت 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

² Kubota & Sasaki³ Yang & Tung⁴ Armstrong, Phillips & Saling¹ Mcauley, Mihalko & Bane,



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 ۹۷-۹۶ 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 $138/14$ 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 خوشای ابتدا از میان چهار گروه آزمایشی پزشکی، پیراپزشکی، پرستاری و مامایی و

^۱ Neff

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 نمره گذاری می‌شود. این آزمون توسط اورنگ (۱۳۸۳^۱) 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 بیش از حد 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، ۰/۸۸ و دونیمه کردن ۰/۸۲، ۰/۸۴ را بررسی و بهترین نقطه برش بالینی آن را ۴۴ ذکر کرده‌اند.

مقیاس عزت نفس روزنبرگ: این مقیاس شامل ۱۰ ماده خود گزارشی است و هر گزاره این مقیاس، شامل یک مقیاس چهارگزینه‌ای (از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) است. نتایج تحقیق پالمن و الیک (۲۰۰۰)، ضربی همبستگی بازآزمایی آن را در فاصله زمانی دو هفته، ۰/۸۴ گزارش کرده است (به نقل از محمدی، ۱۳۸۳^۲). 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

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 سوالی چندبعدی است که توسط گراتز و رومئو^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 رومئو (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 هم سنجیده شده است که برای این منظور نمره پرسشنامه مذکور با نمره پرسشنامه هیجان خواهی ذاکرمن^۲ همبسته شد و مشخص شد که همبستگی مثبت معنی داری 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

¹ Gratz & Roemer
² Zakerman

شده است. همان‌گونه که مندرجات این جدول نشان می-دهند تمامی همبستگی‌های مقدار قابل توجهی را شامل می‌شوند ($r = 0.549 \leq r \leq 0.357$). در این میان نشخوار فکری و افسردگی بیشترین همبستگی ($r = 0.549$) و عدم تحمل بلاطکلیفی و افسردگی کمترین همبستگی را نشان دادند.

همبستگی معنادار مثبت دارد. در این پژوهش آلفای کرونباخ $\alpha = 0.75$ به دست آمد.

یافته‌ها

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

میانگین (انحراف استاندارد)					۱	۲	۳	۴	۱	۲	۳	۴
۷۳/۴۱۰ (۱۸/۰۹۱)									۱		۱	۱
۴۷/۶۵۵ (۱۱/۴۷۰)										۱		۰/۴۰۹**
۱۳/۸۵۴ (۹/۳۵۵)					۱						۰/۵۴۹**	۰/۳۵۷**
۲۳/۶۷۵ (۵/۹۱۳)						۱					۰/۴۲۷**	۰/۴۶۲**
												۰/۴۴۲**

فرض نرمال بودن چندمتغیری با محاسبه شاخص کشیدگی چندمتغیری نسبی^۴ بررسی شد که مقدار آن برابر $1/0.80$ 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 ترکیب‌های متغیرها نرمال است. پیش فرض عدم وجود هم خطی چندگانه^۵ به وسیله وارسی ماتریس همبستگی بین متغیرهای مشهود انجام شد. بررسی این ماتریس حاکی از عدم وجود هم خطی چندگانه ($r = 0.549 \leq r \leq 0.357$) بین آنها است.

قبل از ارزیابی مدل اندازه‌گیری و مدل ساختاری، پیش‌فرضهای مهم مدل‌یابی 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 می‌دانند. 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

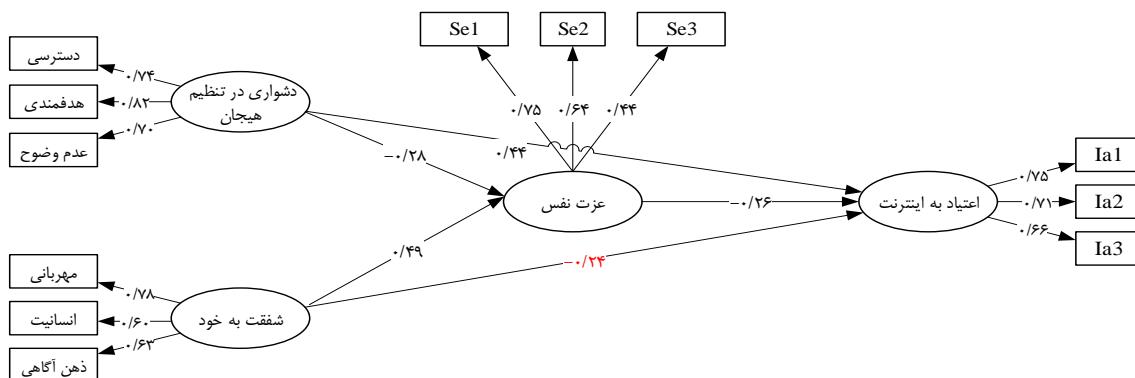
جدول ۲ شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری و مدل ساختاری پژوهش

S	R	C
۰/۹۶	۰/۹۸	۰/۹۳
۰/۹۵	۰/۹۸	۰/۹۴
۰/۹۵۴	۰/۰۵۴	۰/۰۵۹
۰/۰۵۹	۱/۶۹۸	۵۹
۱/۶۹۸	۱۰۰/۲۱	۱۰۰/۲۱
۵۹	۷۶/۷۵	۷۶/۷۵
۰/۰۵۱	۰/۰۵۱	۰/۰۵۵
۰/۰۵۵	۱/۵۹	۴۸
۰/۹۴	۰/۹۴	۰/۹۴
۰/۹۸	۰/۹۸	۰/۹۸
۰/۹۳	۰/۹۳	۰/۹۳
۰/۹۶	۰/۹۶	۰/۹۶
مدل اندازه‌گیری		
مدل ساختاری		

ضرایب استاندارد به تصویر می‌کشد. همان گونه که مشاهده می‌شود دشواری در تنظیم هیجان و شفقت به خود به عنوان متغیرهای برون زا، به ترتیب با ضریب استاندارد $t = -0/44$ ($t\text{-values} = -2/52$) و $t = -0/28$ ($t\text{-values} = 4/09$) و $t = -0/49$ ($t\text{-values} = 4/27$) بر عزت نفس، اعتیاد به اینترنت دارد. عزت نفس نیز با ضریب استاندارد $t = -0/26$ ($t\text{-values} = -1/99$) 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 ۱/۹۶ باشد ارتباط دو سازه معنادار است، بنابراین تمامی مسیرها به غیر از مسیر مستقیم شفقت به خود و اعتیاد به اینترنت ($t\text{-values} = -1/93$) 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 ۹۰٪ هستند که نشان از برازنده‌گی خوب مدل دارد. شاخص RMSEA نیز خوب است؛ بنابراین شاخص‌های مقتضد 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 مدل یابی 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. همان‌گونه 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 0.073 و -0.126 در سطح $0.05 < p$ معنی دار است.

در مطالعه حاضر برای ارزیابی روابط واسطه‌ای از آزمون بوت استرب استفاده شد. زمانی که تعداد نمونه چندان زیاد نباشد، بوت استرب قدر تمدن‌ترین و منطقی‌ترین روش برای دست یابی به اثرات غیرمستقیم 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 استرب برای روابط واسطه‌ای

متغیر مستقل	متغیر واسط	متغیر وابسته	حدود بوت استرب	خطای برآورد	اندازه اثر	سطح معنی‌داری	حد پایین		حد بالا	
							اعتماد به اینترنت	عزت نفس	اعتماد به اینترنت	عزت نفس
دشواری در تنظیم هیجان					0.05	0.073	0.077	0.001	0.384	
شفقت به خود					0.05	-0.126	0.128	-0.002	-0.505	

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، آبلَا و رینگو^۵ (۲۰۰۷)، معتقدند افرادی که سطح سطح بالایی از نقاچیص تنظیم هیجان را بروز می‌دهند بیش از دیگران احتمال دارد در رفتارهای پرخطر که به دنبال آن افسردگی یا اضطراب منجر می‌شد، درگیر شوند. طبق نظر این پژوهش گران افرادی که راهبردهای تنظیم هیجان ضعیف را فراگرفته‌اند ممکن است بیش از دیگران مستعد استفاده از رفتارها پرخطر به عنوان 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، استابرولک، شیل و همکاران^۱ (۲۰۰۸)، کان و دمتروویس^۲ (۲۰۱۰)، تیلور، هیلر و تیلور^۳ (۲۰۱۳)، ویسر، دی وینتر، وینسترا و ورھالست^۴ (۲۰۱۳) است. هیجان‌های مثبت، خودتنظیمی را تسهیل می‌کنند و هیجان‌های منفی به خودتنظیمی

¹ Parker, Taylor, Eastabrook, Schell & et al

² Kun, Demetrovics

³ Taylor, Hiller, Taylor

⁴ Visscher, de Winter, Veenstra, Verhulst

⁵ Auerbach, Abela, Ringo

ضروری سلامت روان (مان، هوسماء، 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 عزت نفس، گرایش به اعتیاد بیشتر می‌شود. این یافته مطابق با دیگر یافته‌های مرتبط با این زمینه است (دکل، بنینشی 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، ۲۰۰۸). افراد معتاد اساساً از خود یا محیط و یا هر دو احساس ناخشنودی، نارضایتی و ناراحتی دارند و غالباً از احساس نامنی، بی کفايتی، 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

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 منحصر به فردی را فراهم می‌کند. پژوهش‌ها روی شفقت به خود به طور کلی نشان می‌دهند که عوامل خود قضاوتی، انزواگزینی و بیش هویتی ارتباط مثبتی با متغیرهای منفی مثل اضطراب، افسردگی، روان رنجورخوبی، 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 به ویژه عزت نفس پایین در اعتیاد به اینترنت تأکید می‌کند. نتایج این پژوهش تأکید می‌کند که بایستی توجه بیشتری به عزت نفس انجام شود. در پژوهش‌های قبلی، عزت نفس پایین یکی از عوامل مهم اعتیاد به اینترنت (آیدین، سان^۱، ۲۰۱۱؛ کیم، دیویس، ۲۰۰۹) و یک عنصر اساسی و

² Mann, Hosman, Schaalma & De Vries

³ Evans

⁴ Dekkel, Benbenishty & Amram

^۱ Aydm& San

حاضر، مانع استنتاج‌های علیٰ و شناخت دقیق ماهیت واقعی روابط بین متغیرهای پژوهش می‌شود. احتمال زیادی وجود دارد که ترتیب زمانی شکل‌گیری متغیرها بر اساس مدل فرضی ارائه شده 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 شد. استفاده از روش‌های اندازه‌گیری متنوع می‌تواند به مفهوم سازی 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 دهنی 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, Sepehrian 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 مغرب، 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 کرددند، 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 مفهوم سازی 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.
- Aydin, 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., Benbenisty, 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 .3nd 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., Shuhaimer, 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., Schaalmalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broadspectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19, 357-372.
- Mann, M., Hosman, C.M.H., Schaalmalma, 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, Vaghari 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.