



## مدل‌یابی نقش تاب‌آوری عاطفی و خودنہان‌سازی در گرایش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با میانجیگری بهزیستی روانی

**سیف‌اله آقاجانی:** استاد، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران (\* نویسنده مسئول)  
sf\_aghajani@uma.ac.ir  
**علی سلمانی:** دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران  
**شیرین احمدی:** پژوهشگر پسادکترای روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی،  
بهزیستی روانی،  
تاب‌آوری هیجانی،  
خودنہان‌سازی،  
دانشجویان

**زمینه و هدف:** شبکه‌های اجتماعی اکنون به‌عنوان بستری برای جستجو، بحث و تبادل نظر و اشتراک‌گذاری اطلاعات به صورت تعاملی و فوری با دیگران ایجاد شده‌اند. پژوهش حاضر با هدف مدل‌یابی نقش تاب‌آوری عاطفی و خودنہان‌سازی در گرایش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با میانجیگری بهزیستی روانی انجام گرفت.

**روش کار:** روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل شهر اردبیل در سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند. از این جامعه نمونه‌ای به حجم ۱۲۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به پرسشنامه‌های اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی تورل و سر نکو (۲۰۱۲)، بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹)، تاب‌آوری هیجانی کانور و دیویدسون (۲۰۰۳) و خودنہان‌سازی لارسون و چاستین (۱۹۹۰) پاسخ دادند. داده‌های به دست آمده با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS 25 و smart pls3 تحلیل شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد تاب‌آوری هیجانی و خودنہان‌سازی بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی اثر مستقیم و معنی‌داری دارد، همچنین اثر غیرمستقیم تاب‌آوری هیجانی و خودنہان‌سازی با میانجیگری بهزیستی روانی، تأیید شد ( $t > 1/96$ ).

**نتیجه‌گیری:** تاب‌آوری هیجانی و خودنہان‌سازی، می‌توانند کارکردهای متفاوت اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را در دانشجویان نشان دهند. بنابراین بررسی نقش میانجی بهزیستی روان‌شناختی اطلاعات دقیق‌تری را در خصوص تأثیرگذاری این متغیرها بر ابعاد مختلف اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، فراهم می‌کند.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت‌کننده:** دانشگاه محقق اردبیلی

شیوه استناد به این مقاله:

Aghajani S, Salmani A, Ahmadi S. Modeling the Role of Emotional Resilience and Self-Deprecation in the Tendency of Addiction to Social Networks Mediated by Psychological Well-Being. Razi J Med Sci. 2023;30(6): 94-105.

\*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با **CC BY-NC-SA 3.0** صورت گرفته است.



Original Article

## Modeling the Role of Emotional Resilience and Self-Deprecation in the Tendency of Addiction to Social Networks Mediated by Psychological Well-Being

- Seyfollah Aghajani:** Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran (\* Corresponding Author) [sf\\_aghajani@uma.ac.ir](mailto:sf_aghajani@uma.ac.ir)  
**Ali Salmani:** PhD Student of Psychology, Department of Psychology, School of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran  
**Shirin Ahmadi:** Postdoctoral Researcher in Psychology, Department of Psychology, School of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

### Abstract

**Background & Aims:** Social networks are now being created as an admission to search, discuss and share information interactive and immediate with others. The purpose of this study was to model the role of emotional resilience and self-resilience in the tendency of addiction to social networks mediated by psychological well-being. The use of social networks has become a modern natural behavior, but the harmful forms of their use have also received much attention in the last two decades. Social networks have now emerged as a platform for searching, discussing and sharing information interactively and instantly with others. Their popularity, especially among young people, has led to a significant increase in research into the analysis of the consequences of their use. Has been in the psychosocial development of users. Social networks have provided various facilities for users, but their uncontrolled, uninformed and excessive use of them creates dangers for users in families. Social networks are a source of attention in personal, academic and professional work. In the context of academia, they can lead to academic procrastination and undermine students' academic performance. One of the psychological characteristics of students that is affected by the use of social networks is emotional resilience. Previous studies have shown that psychological characteristics such as resilience may predict cell phone addiction and social networking. Resilience, as a complex, dynamic and multidimensional phenomenon, can be thought of as a process, capacity or consequence of positive adaptation and continuous professional commitment and growth in the face of challenging conditions. Emotional resilience should be considered as a person's ability to cope with adversity and overcome failure. Emotional resilience requires a high degree of self-awareness, strong self-regulation, and a host of other characteristics. Factors such as stress, burnout, lack of social support and negative thinking are the enemies of emotional resilience. Another variable that can be associated with social media addiction is self-concealment. In the literature on psychology and counseling, self-concealment is often defined as the tendency to intentionally conceal personal information that one finds disturbing or negative. Self-concealment is a behavioral tendency in which individuals hide personal information about distress, embarrassment, and negativity from others. One of the most important structures that play a mediating variable in social network addiction is psychological well-being. Psychological well-being is one of the structures studied in positivist psychology. Today, a new perspective is being formed and expanded in health-related sciences in general and in psychology in particular, with the aim of focusing on health. It is drawn from individual life to social interactions. In general, according to the above research records, the dispersion and contradiction of research in the field of social media addiction and the lack of studies in Iran, highlights the need for further implementation and research in this field. In addition, the mobile phones of this technological tool, which are especially popular among the younger generation, have led to lifestyle changes, differentiation of social interaction styles, as well as preparing them to limit their lives in the technological world. This in itself highlights the need for such research. Therefore, the present study aimed

### Keywords

Social Network  
Addiction,  
Psychological Well-Being,  
Emotional Resilience,  
Self-Deprecation,  
Students

Received: 08/07/2023

Published: 09/09/2023

to model the role of emotional resilience and self-concealment in the tendency of addiction to social networks mediated by psychological well-being.

**Methods:** The method of the present study is descriptive and correlational and the method of analysis is structural equation modeling. The statistical population of the present study was all students studying at Mohaghegh Ardabili University. Since the PLS method is not sensitive to the sample size, the required sample size was determined using Barclayo et al.'s (1995) theory for the present study (32). However, in order to achieve more generalizable results and less statistical error in the sample size in the present study, considering the probability of sample loss, 200 people were considered. After removing the distorted data, 120 questionnaires were included in the statistical analysis. Sampling method used Sampling was also available. The questionnaires were designed online and its links were provided to the subjects on social networks (Telegram groups and channels, WhatsApp groups and Instagram pages) so that students who wished to participate in the research could answer the questions. Inclusion criteria were willingness to participate in research and being a student and exit criteria were unwillingness to participate in research. The data collected in this study were analyzed using descriptive statistical tools such as mean and standard deviation and structural equation modeling using SPSS.25 software and 3.smart pls software.

**Results:** A total of 120 students with a mean age of 28.75 and a standard deviation of 8.71 participated in this study. The results showed that emotional resilience and self-deprecation had a direct and significant effect on social networking addiction, as well as the indirect effect of emotional resilience and self-deprecation with the mediation of psychological well-being ( $t > 1.96$ ).

**Conclusion:** The results of structural equations showed that emotional resilience has a direct and significant relationship with addiction to social networks. Explaining these results, it can be said that resilience can be generally defined as the ability to adapt to adverse situations in a positive way. Adolescents with lower resilience are more likely to become addicted to social media and in challenging situations instead the use of positive coping strategies tends to lead to negative behaviors such as social media addiction. The results of structural equations showed that self-concealment has a direct and significant relationship with addiction to social networks. Explaining these findings, it can be said that adolescents who have high self-conceit may become addicted to social networks to escape the negative feelings related to self-concealment. The results of structural equations showed that psychological well-being has a direct and significant relationship with addiction to social networks. Explaining these findings, it can be said that according to the negative consequences of addiction to social networks, psychological well-being can prevent adolescents' addiction to social networks. Described over time. The results of structural equations showed that emotional resilience on social media addiction has an indirect and significant relationship with the mediation of psychological well-being. In explaining these findings, it can be said that, as stated earlier, resilience refers to the factors and processes that protect physical development and psychological well-being from the risk of engaging in problematic behaviors and psychological damage.

The results of structural equations showed that self-denial on social media addiction is indirectly and significantly related to psychological well-being. Many people who have self-deprecation turn to the Internet to manage and get rid of unwanted self-deprecating feelings such as stress, loneliness, depression and anxiety. They see the Internet as the easiest way out of these feelings, which is the starting point for Internet addiction.

Emotional resilience and self-deprecation can show different functions of social networking in students. Therefore, examining the role of psychological well-being mediates provides more accurate information on the impact of these variables for various social network addiction.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** University of Mohaghegh Ardabili

#### Cite this article as:

Aghajani S, Salmani A, Ahmadi S. Modeling the Role of Emotional Resilience and Self-Deprecation in the Tendency of Addiction to Social Networks Mediated by Psychological Well-Being. *Razi J Med Sci.* 2023;30(6): 94-105.

\*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

## مقدمه

استفاده از شبکه‌های اجتماعی (Social networks) تبدیل به یک رفتار مدرن طبیعی شده است ولی شکل‌های آسیب‌زای استفاده از آن‌ها هم در دو دهه اخیر مورد توجه زیادی قرار گرفته است (۱). شبکه‌های اجتماعی اکنون به عنوان بستری برای جستجو، بحث و تبادل نظر و اشتراک‌گذاری اطلاعات به صورت تعاملی و فوری با دیگران ایجاد شده‌اند (۲) محبوبیت آن‌ها، به ویژه در بین جوانان، منجر به افزایش قابل توجهی تحقیقات در تجزیه و تحلیل پیامدهای استفاده از آن‌ها در رشد روانی اجتماعی کاربران شده است (۳). شبکه‌های اجتماعی، امکانات و تسهیلات گوناگونی را برای کاربران فراهم کرده‌اند، اما استفاده کنترل نشده، غیرآگاهانه و بسیار زیاد از آن‌ها، خطراتی را برای کاربران در خانواده‌ها ایجاد می‌کند. شبکه‌های اجتماعی منبع حواس‌پرتی در کارهای شخصی، تحصیلی و حرفه‌ای هستند. در زمینه دانشگاه، آن‌ها می‌توانند منجر به اهمال کاری تحصیلی شوند و عملکرد تحصیلی دانشجویان را تضعیف کنند (۴). اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با نشانه‌هایی از قبیل تحمل، علائم کناره‌گیری، اختلالات عاطفی و از هم گسیختگی روابط اجتماعی نمود می‌یابد (۵). اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی آنلاین معضلی است که جوامع فناورانه با آن مواجه هستند و بیشترین آسیب‌پذیری از این پدیده جوانان و نوجوانان هستند. از جمله اثرات آن کاهش عملکرد تحصیلی و افزایش رفتار خشونت‌آمیز است (۶). نتایج پژوهش فو (Fu) و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد بسیاری از مردم برای مدیریت و دور شدن از احساسات ناخوایسته خود، همچون استرس، تنهایی، افسردگی و اضطراب به اینترنت روی می‌آورند. آن‌ها اینترنت را آسان‌ترین راه برای خروج از این احساسات می‌دانند که نقطه آغاز وابستگی به اینترنت است (۷).

یکی از ویژگی‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان که تحت تأثیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی قرار می‌گیرد تاب‌آوری عاطفی (emotional resilience) می‌باشد. مطالعات قبلی نشان دادند که ویژگی‌های روان‌شناختی مانند تاب‌آوری ممکن است اعتیاد به تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی را پیش‌بینی کند (۸) و (۹). تاب‌آوری، به عنوان یک پدیده پیچیده، پویا و چند

بعدی، می‌تواند به عنوان فرآیند، ظرفیت یا پیامد سازگاری مثبت و تعهد و رشد حرفه‌ای مستمر در مواجهه با شرایط چالش‌برانگیز تصور شود (۱۰). تاب‌آوری عاطفی به عنوان توانایی یک فرد برای کنار آمدن با ناملایمات و پس زدن از شکست در نظر گرفته شود. تاب‌آوری عاطفی مستلزم درجه بالایی از خودآگاهی، خودتنظیمی قوی و مجموعه‌ای از ویژگی‌های دیگر است. عواملی مانند استرس، فرسودگی شغلی، عدم حمایت اجتماعی و تفکر منفی دشمنان تاب‌آوری عاطفی هستند (۱۱). تاب‌آوری پایین با اعتیاد به اینترنت/تلفن‌های هوشمند مرتبط است. مشخص شد که تاب‌آوری قوی عاملی کلیدی در محافظت از نوجوانان از تجربه خطرات آنلاین است. همچنین می‌تواند اثرات روانی منفی مرتبط با اعتیاد به اینترنت و قرار گرفتن در معرض خطر آنلاین را خنثی کند (۱۲). نتایج مطالعات نای (Nie) و همکاران (۲۰۲۰) نشان داد که تاب‌آوری هیجانی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ارتباط دارد (۱۳). کوی و چی (Cui & Chi) (۲۰۲۱) در پژوهش خود نشان دادند که تاب‌آوری در اعتیاد به اینترنت نقش دارد (۱۴).

متغیر دیگری که می‌تواند با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ارتباط داشته باشد، خودنپهان‌سازی است. در ادبیات روان‌شناسی و مشاوره، خودنپهان‌سازی اغلب به عنوان تمایل به پنهان کردن عمدی اطلاعات شخصی که فرد آن را ناراحت‌کننده یا منفی می‌داند، تعریف می‌شود (۱۵). خودنپهان‌سازی یک گرایش رفتاری است که در آن افراد اطلاعات شخصی در مورد ناراحتی، خجالت و موارد منفی را از دیگران پنهان نگه می‌دارند (۱۶). افراد مبتلا به خودنپهان‌سازی افکار، احساسات و اطلاعات ناخوشایندی در مورد خود دارند که از بیان آن‌ها به دیگران اجتناب می‌کنند و به دلیل ارتباط آن با طیف گسترده‌ای از پیامدهای نامطلوب سلامت روانی و بین فردی، مانند اضطراب، افسردگی، جسمانی شدن و ناراحتی روانی عمومی، در مشاوره مورد توجه بوده است (۱۵). خودنپهان‌سازی با بهزیستی روانی رابطه منفی دارد (۱۷). در این زمینه، لارید (Laird) و همکاران (۲۰۱۳) نیز در پژوهش خود عنوان نمودند که خودنپهان‌سازی با افسردگی و رفتار ضداجتماعی ارتباط دارد (۱۸). از سوی دیگر، در پژوهشی که هارتمن (Hartman) و

همکاران در سال ۲۰۱۵ در ارتباط با دانشجویان دانشگاه انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که خودنهادسازی تحت تأثیر کنترل اختلال می‌بارگی، مصرف الکل و مشکلات مربوط به الکل قرار دارد (۱۹). نتایج پژوهش ژو و وانگ (Zhou & Wang) (۲۰۲۱) نشان می‌دهد که خودنهادسازی تأثیر غیرمستقیم قابل توجهی از طریق عزت‌نفس بر اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان دارد (۲۰). خودنهادسازی از طریق میانجی‌گری اضطراب اجتماعی و تنهایی بر اعتیاد به اینترنت ارتباط مستقیم و معناداری دارد (۲۱).

یکی از مهم‌ترین سازه‌هایی که به عنوان متغیر میانجی در اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نقش دارد، بهزیستی روان‌شناختی (Psychological well-being) است (۲۲). بهزیستی روان‌شناختی، از جمله سازه‌های مورد مطالعه در روانشناسی مثبت‌گرا است که امروزه نیز دیدگاهی جدید در علوم وابسته به سلامت به طور اعم و در روانشناسی به طور اخص، با هدف تمرکز بر سلامت در حال شکل‌گیری و گسترش هست که دامنه مطالعات آن از زندگی فردی به تعاملات اجتماعی کشیده شده است (۲۳). ریف‌الگوی بهزیستی روان‌شناختی را که یک مفهوم چند مؤلفه‌ای و شامل استقلال، روابط مثبت با دیگران، پذیرش خود، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی است، ارائه نمود و آن را تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد می‌داند (۲۴). در سال‌های اخیر تعداد قابل توجهی از تحقیقات انجام‌شده برای جلب توجه اعتیاد به تلفن همراه در میان جوانان و افزایش آگاهی از اثرات منفی آن انجام شده است (۲۵). بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و بهزیستی روانی ارتباط معناداری وجود دارد (۲۶). اوستیک (Osticl) و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعات خود نشان دادند رشد استفاده از رسانه‌های اجتماعی با بهزیستی روانی ارتباط مستقیم و معناداری دارد (۲۷). نتایج پژوهش شین (Shen) و همکاران (۲۰۲۱) نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت تأثیر منفی و معناداری بر بهزیستی روانی دانشجویان می‌گذارد (۲۸). تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی همبستگی مثبت دارد (۲۹). تاب‌آوری اثرات منفی استرس را بر رضایت از زندگی و

بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان پرستار کاهش می‌دهد (۳۰). داگاتا (D'Agata) و همکاران (۲۰۲۱) گزارش دادند که بین خودنهادسازی و هیجانات منفی شخصی و افکار خودکشی، پریشانی روانی و مصرف خطرناک و مضر الکل ارتباط معناداری وجود دارد (۳۱). در مجموع، با توجه به سوابق پژوهشی فوق، پراکندگی و ضد و نقیض بودن پژوهش‌ها در حوزه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نیز کمبود مطالعات در ایران، لزوم اجرا و بررسی‌های بیشتر در این حوزه را برجسته می‌سازد. افزون بر این، تلفن‌های همراه این ابزار فناورانه که به‌ویژه در نسل جوان بسیار محبوب هستند، منجر به تغییر در شیوه زندگی، تمایز سبک‌های تعامل اجتماعی و همچنین آماده کردن آن‌ها برای محدود کردن زندگی‌شان در دنیای فناورانه شده است که این خود ضرورت انجام پژوهش‌هایی از این دست را گوشزد می‌کند (۲۵). از این‌رو، تحقیق حاضر با هدف مدل‌یابی نقش تاب‌آوری عاطفی و خودنهادسازی در گرایش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با میانجی‌گری بهزیستی روانی انجام گرفت.

### روش کار

روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی و روش تحلیل از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری است جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل دانشگاه محقق اردبیلی تشکیل دادند. با توجه به اینکه روش PLS به حجم نمونه حساس نیست، حجم نمونه مورد نیاز با استفاده از نظریه بارکلی (Barclay) و همکاران (۱۹۹۵) برای پژوهش حاضر تعیین شد (۳۲). با این حال به منظور دستیابی به نتایج قابل تعمیم‌تر و خطای آماری کمتر حجم نمونه در پژوهش حاضر نیز با در نظر گرفتن احتمال افت نمونه‌ها، ۲۰۰ نفر در نظر گرفته شد که بعد از حذف داده‌های مخدوش ۱۲۰ پرسش‌نامه وارد تحلیل آماری شد. داده‌های جمع‌آوری‌شده در این پژوهش با استفاده از ابزارهای آمار توصیفی چون میانگین و انحراف معیار و مدل‌یابی معادله ساختاری با استفاده از نرم‌افزار SPSS<sup>25</sup> و نرم‌افزار smart pls<sup>3</sup> تحلیل شد.

پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف بر اساس طیف لیکرت شش درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۶ (کاملاً موافقم) می‌باشد. پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف دارای ۶ مؤلفه (استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود) و برای هر مؤلفه ۳ سؤال در نظر گرفته شده و دارای یک نمره کل می‌باشد. در پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف، سؤالات (۱، ۳، ۴، ۵، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۷) به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود و بقیه سؤالات به صورت مستقیم نمره گذاری می‌شوند. ریف و کیس (۱۹۸۹) ضریب پایایی این ابزار ۰/۹۱ گزارش کرده‌اند.

**مقیاس تاب‌آوری (CD-RISC) کا نور و دیوید سون:** جهت بررسی و مطالعه بر روی تاب‌آوری، از مقیاس تاب‌آوری کانور - دیویدسون (Connor & Davidson) (۲۰۰۳) (CD-RISC) در افراد مختلف استفاده شد (۳۵). این مقیاس دارای ۲۵ سؤال بوده و هدف آن سنجش میزان تاب‌آوری در افراد مختلف است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت ۵ درجه‌ای از صفر (هرگز) تا ۴ (همیشه) می‌باشد. برای به‌دست‌آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سؤالات با هم جمع می‌شود. این امتیاز دامنه‌ای از ۰ تا ۱۰۰ را خواهد داشت. هر چه این امتیاز بالاتر باشد، بیانگر میزان تاب‌آوری بیشتر فرد پاسخ‌دهنده خواهد بود و برعکس (۳۵). بیگدلی (Bigdely) و همکاران همسانی درونی این مقیاس را بر اساس آلفای ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند (۳۶). روایی سازه این مقیاس را بر اساس تحلیل عاملی تأییدی بین ۴۴ تا ۹۳ درصد بارگذاری شده که این حاکی از روایی سازه مطلوب و قابل قبول برای این مقیاس است (۳۷).

**پرسشنامه خودنشان سازی لارسون و همکاران:** این مقیاس (SCS) یک ابزار تجربی ۱۰ سؤالی می‌باشد که توسط لارسون (Larson) و همکاران در سال (۱۹۹۰) برای ارزیابی تمایل فرد به پنهان کردن اطلاعات شخصی ناراحت و منفی خود از دیگران طراحی شده است. هر یک از آزمودنی‌ها به سؤالات این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت ۵ نقطه‌ای کاملاً

روش نمونه‌گیری مورد استفاده نیز نمونه‌گیری در دسترس بود. پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین طراحی و لینک آن در شبکه‌های اجتماعی (گروه‌ها و کانال‌های تلگرام، گروه‌های واتساپ و صفحات اینستاگرام) در اختیار آزمودنی‌ها قرار داده شد تا دانشجویانی که تمایل به شرکت در پژوهش داشتند به سؤالات پاسخ دهند. معیارهای ورود تمایل به شرکت در پژوهش و دانشجو بودن و معیار خروج عدم تمایل به شرکت در پژوهش بود.

**پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی:** این پرسشنامه توسط تورل و سرنکو (Turel & Serenko) (۲۰۱۲) ساخته شده است (۳۳). این مقیاس ۱۱ گویه دارد که بر اساس مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت درجه‌بندی می‌شود و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را در سه عامل عادت (سؤالات: ۱-۲-۳)، اعتیاد (سؤالات: ۴-۵-۶-۷-۸) و درگیری بالا (سؤالات: ۹-۱۰-۱۱) مورد اندازه‌گیری قرار می‌دهد. مقوله عادت دارای سه ماده، اعتیاد دارای پنج ماده و درگیری بالا دارای سه ماده و ماده‌های ۹-۱۱-۱۲ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. تورل و سرنکو (۲۰۱۲) روایی ساختاری این ابزار را بر روی دانش‌آموزان مطالعه کردند. تمام ماده‌ها روی سازه مورد نظر، بار عاملی بالای ۰/۶ داشتند، پایایی مقیاس نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای عامل‌های عادت، اعتیاد و درگیری بالا به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۴ و ۰/۷۷ بود. در پژوهش احمدی و زینالی (۱۳۹۷)، برای تعیین اعتبار مقیاس از تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. شاخص‌های به‌دست آمده نشان از برازندگی مناسب مدل با داده‌ها داشت (۳۴).

**مقیاس بهزیستی روانشناختی (Psychological well-being Questionnaire):** این پرسشنامه توسط ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی شده است (۲۴). فرم اصلی این پرسشنامه دارای ۱۲۰ ماده می‌باشد ولی در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴ ماده‌ای، ۵۴ ماده‌ای و ۱۸ ماده‌ای نیز پیشنهاد گردید. در این پژوهش برای سنجش متغیر بهزیستی روانشناختی، از پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف فرم کوتاه ۱۸ سؤالی استفاده شده است. نمره گذاری

مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) پاسخ می‌دهند؛ که ضریب پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۱ و ۰/۸۳ گزارش شده است (۳۸).

### یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه مورد مطالعه به تعداد ۱۲۰ دانشجو با جنسیت ۶۷ نفر (۵۵٪/۸) پسر و ۵۳ نفر (۴۴٪/۲) دختر بودند. میانگین سنی افراد ۲۸/۷۵ و انحراف معیار ۸/۷۱ در این پژوهش به‌دست آمد. وضعیت تحصیلی شرکت‌کنندگان پژوهش به ترتیب ۶۵ نفر (۵۴٪/۲) در مقطع کارشناسی، ۳۳ نفر (۲۷٪/۱۵) در مقطع کارشناسی ارشد و ۲۲ نفر (۱۸٪/۳) در مقطع دکتری مشغول تحصیل بودند.

مطابق جدول ۱ مقدار R Square برای سازه بهزیستی روان‌شناختی ۰/۹۲۸ و سازه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ۰/۶۱ بدست آمده است که نشان‌دهنده مقدار مناسبی می‌باشد. مقادیر Q2 نشان می‌دهد متغیرهای

$$GOF = \sqrt{\text{average (Commonality)} \times \text{average (R}^2)}$$

$$GOF = \sqrt{\text{average } 0/60 * 0/77} = 0/68$$

در نتیجه، مقدار معیار GOF برابر است با ۰/۶۸ که با مقایسه آن با مقادیر قابل قبول برای GOF نشان از برازش مناسب کلی مدل دارد.

مطابق جدول ۱ مقدار R Square برای سازه بهزیستی روان‌شناختی ۰/۹۲۸ و سازه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ۰/۶۱ بدست آمده است که نشان‌دهنده مقدار مناسبی می‌باشد. مقادیر Q2 نشان می‌دهد متغیرهای

جدول ۱- شاخص‌های برازش مدل ساختاری

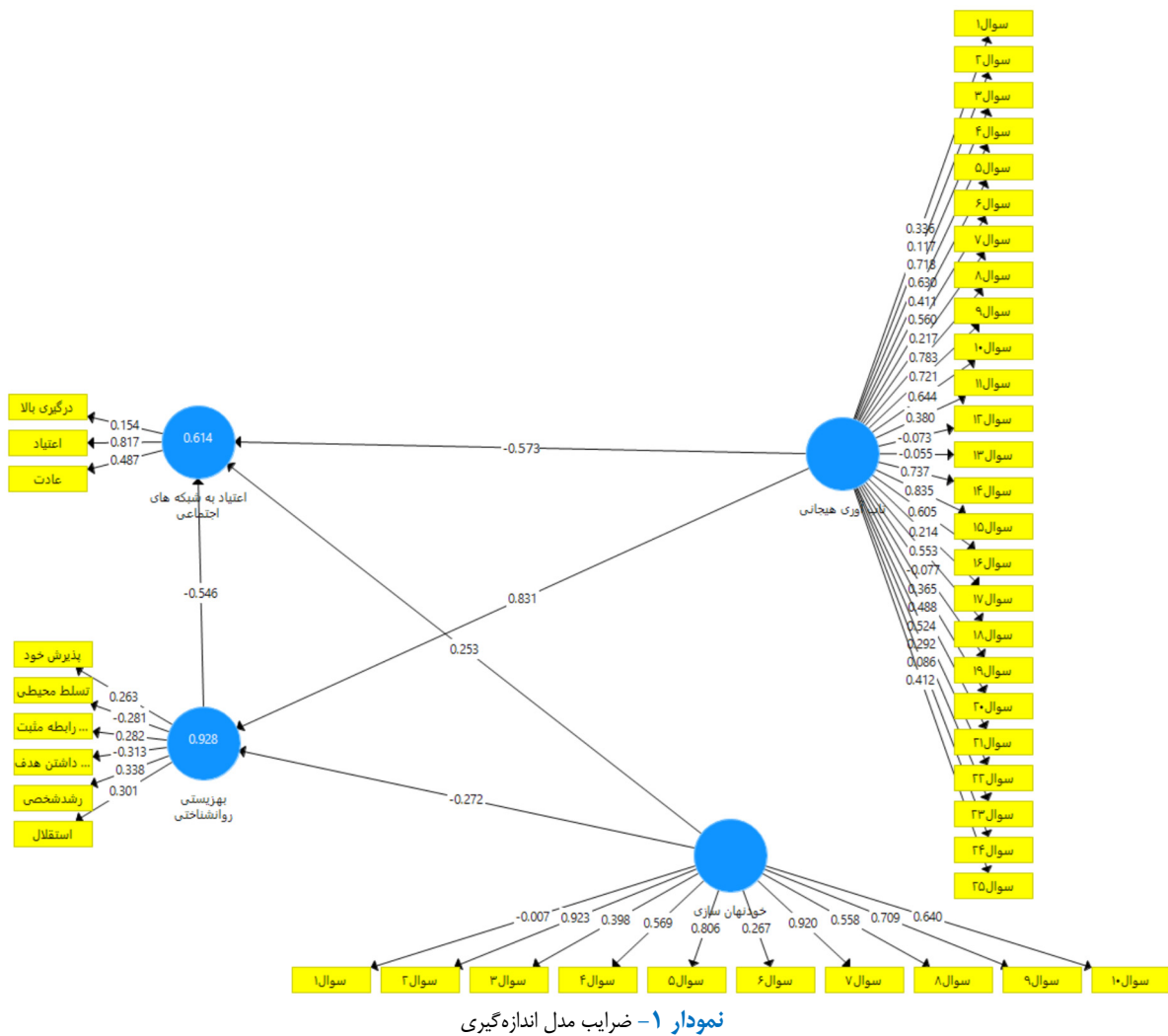
سازه	مقدار R Square	Q2
بهزیستی روان‌شناختی	۰/۹۲۸	۰/۰۵۵
اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۰/۶۱	۰/۱۳۸

جدول ۲- مقادیر شاخص اندازه اثر (f<sup>2</sup>)

متغیرها	اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	بهزیستی روان‌شناختی
بهزیستی روان‌شناختی	۰/۰۵۵	-
تاب‌آوری هیجانی	۰/۰۹	۰/۸۳
خودنهادسازی	۰/۰۸	۰/۸۹

جدول ۳- تحلیل مسیر اثرات مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرهای اصلی پژوهش

مسیر	مسیر مستقیم	ضریب مسیر مستقیم	مقدار t	نتیجه
۱	تاب‌آوری هیجانی بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-۰/۵۷۳	۴/۱۱	تائید
۲	تاب‌آوری هیجانی بر بهزیستی روان‌شناختی	۰/۸۳	۳/۰۸۱	تائید
۳	بهزیستی روان‌شناختی بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-۰/۵۴۶	۳/۵۸۸	تائید
۴	خودنهادسازی بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۰/۲۵	۳/۸۶۲	تائید
۵	خودنهادسازی بر بهزیستی روان‌شناختی	-۰/۲۷۲	۲/۶۲۵	تائید
	مسیر غیرمستقیم			
	تاب‌آوری هیجانی - بهزیستی روان‌شناختی - اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-۰/۴۵	۲/۳۳	تائید
	خودنهادسازی - بهزیستی روان‌شناختی - اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۰/۱۵	۲/۱۱	تائید



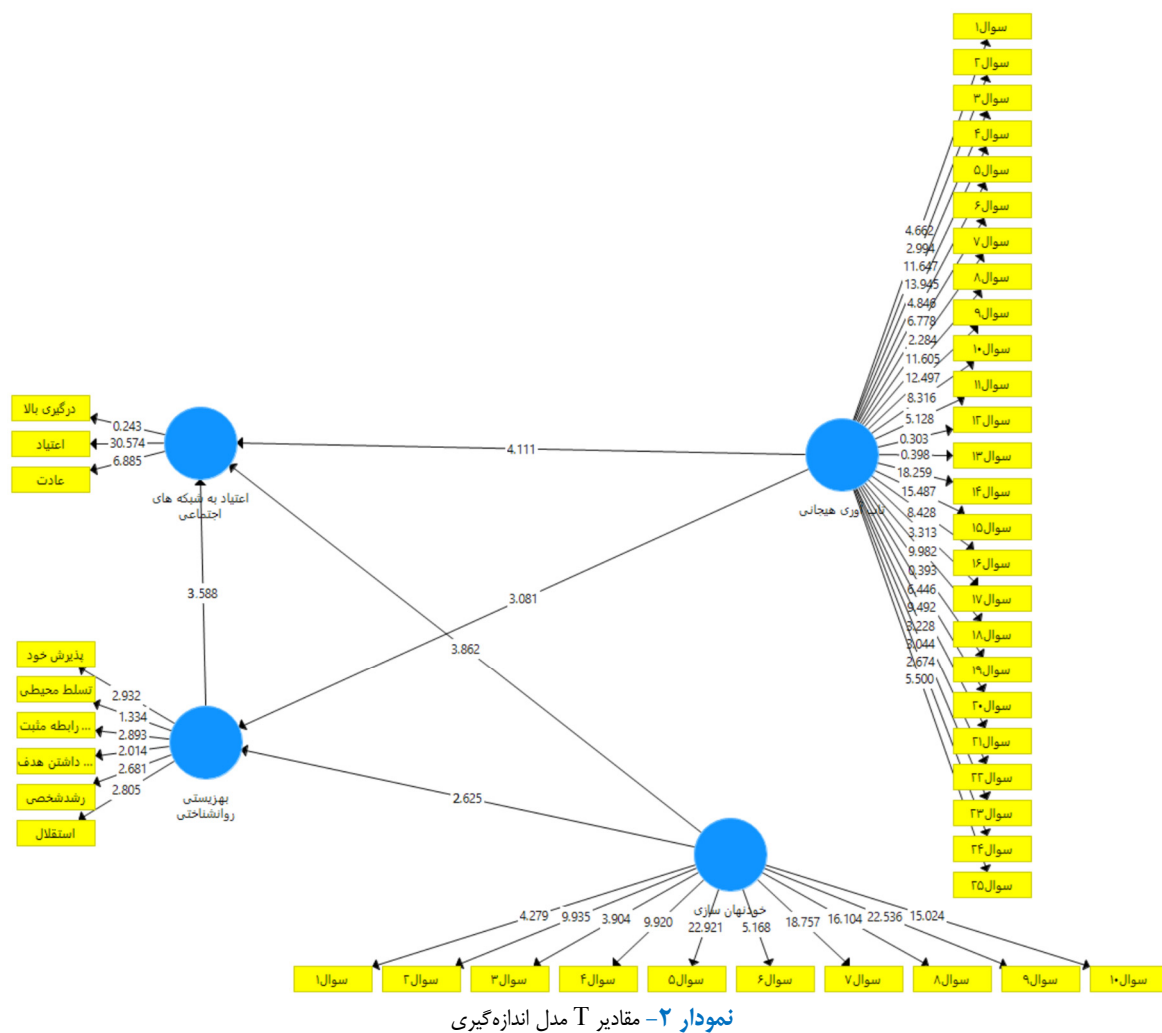
عاطفی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ارتباط مستقیم و معناداری دارد. همسو با این یافته نای و همکاران (۱۳)، کوی و همکاران (۱۴) و ام و همکاران (۹) نشان دادند تاب‌آوری با استفاده اعتیادی از گوشی‌های هوشمند ارتباط مستقیم دارد. همچنین ویسنفیسکی و همکاران (۱۲) نشان دادند که تاب‌آوری اثرات منفی اعتیاد به اینترنت را کاهش می‌دهد به عبارت دیگر تاب‌آوری قوی عاملی کلیدی در محافظت از نوجوانان از تجربه خطرات آنلاین است که می‌تواند مانع از اثرات روانی منفی مرتبط با اعتیاد به اینترنت و قرار گرفتن در معرض خطر آنلاین شود (۱۲). در تبیین این نتایج می‌توان گفت که تاب‌آوری را می‌توان به طور کلی به عنوان توانایی سازگاری با موقعیت‌های نامطلوب در

با توجه به مقادیر ضرایب معناداری  $t$  و ضریب مسیر بدست آمده در مدل‌های بالا و جدول شماره ۳ می‌توان نتیجه گرفت که ضرایب معناداری  $t$  از ۱/۹۶ بیش‌تر است، پس در سطح اطمینان ۹۵ درصد فرضیه اصلی ما با احتمال ۹۵ درصد تأیید می‌شود و تاب‌آوری هیجانی و خودنهادن سازی با میانجیگری بهزیستی روان‌شناختی بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی تأثیر معناداری دارند.

## بحث

پژوهش حاضر با هدف مدل‌یابی نقش تاب‌آوری عاطفی و خودنهادن سازی در گرایش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با میانجیگری بهزیستی روانی انجام گرفت. نتایج معادلات ساختاری نشان داد که تاب‌آوری





علاوه بر این، این افراد ممکن است احساس تنهایی، نادیده گرفته شدن و بی‌ارزشی داشته باشند و همچنین ممکن است نسبت به سایرین دچار کمبودهای ارتباطی بیشتری شوند. این اثرات منفی خودنهادسازی ممکن است با رفتار گرایش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی سرکوب شود (۲۰).

نتایج معادلات ساختاری نشان داد که بهبود روانی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ارتباط مستقیم و معناداری دارد. این نتایج همسو با یافته‌های سربوستاوا (۲۵)، ویستر و همکاران (۲۶) و اوستیک و همکاران (۲۷) مبنی بر اینکه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و بهبود روانی ارتباط مستقیم وجود دارد، می‌باشد. به این صورت که با توجه به پیامدهای منفی اعتیاد به

حالت مثبت تعریف کرد نوجوانانی که تاب‌آوری پایین‌تری دارند در معرض اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی می‌باشند و در شرایط چالش‌انگیز بجای استفاده از راهبردهای سازگاری مثبت به سمت رفتارهای منفی از جمله اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی گرایش دارند.

نتایج معادلات ساختاری نشان داد که خودنهادسازی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ارتباط مستقیم و معناداری دارد. همسو با این نتایج ژو و وانگ (۲۰) و دینگ و همکاران (۲۱) گزارش دادند که خودنهادسازی با اعتیاد به اینترنت ارتباط مستقیم و معناداری دارد و نوجوانانی که خودنهادسازی بالایی دارند ممکن است برای فرار از احساسات منفی مربوط به خودنهادسازی، درگیر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی شوند (۲۱).

را تجربه کنند و از حوادث وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی داشته باشند (۱۴).

محدودیت‌های پژوهش حاضر، عدم امکان انتخاب کاملاً تصادفی آزمودنی‌ها بود، که به دلیل شرایط کرونا به صورت نمونه‌گیری در دسترس با استفاده از پرسشنامه‌های آنلاین صورت گرفت. همچنین جمع‌آوری داده‌ها با ابزار ارزیابی خودگزارشی بود که چنین روندی می‌تواند دستیابی به اطلاعات را با سوگیری پاسخ‌دهنده مواجهه سازد. مطالعه حاضر از نوع مطالعات همبستگی بوده و نتیجه‌گیری علی را از نتایج محدود می‌سازد. پیشنهاد می‌شود تا مطالعات بعدی بر روی جمعیت وسیع‌تر و با در نظر گرفتن سایر متغیرهای دخیل در اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی صورت گیرد. همچنین نتایج مطالعه به مدارس گزارش شود تا مشاورین بتوانند با استفاده از نتایج به دست آمده دانش‌آموزان و به ویژه نوجوانان را با شیوه‌ی صحیح استفاده از شبکه‌های اجتماعی آشنا سازند.

### نتیجه‌گیری

تاب‌آوری هیجانی و خودنپهان‌سازی، می‌توانند کارکردهای متفاوت اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را در دانشجویان نشان دهند. بنابراین بر سر نقش میانجی بهزیستی روان‌شناختی اطلاعات دقیق‌تری را در خصوص تأثیرگذاری این متغیرها بر ابعاد مختلف اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، فراهم می‌کند.

### تقدیر و تشکر

این پژوهش با حمایت مالی معاونت پژوهشی دانشگاه محقق اردبیلی و با کد اخلاق IR.UMA.REC.1400.043 انجام گرفت. به این وسیله از کلیه دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی به خاطر همکاری ارزنده‌شان در اجرای این پژوهش و همچنین از دانشگاه محقق اردبیلی با بت حمایت مالی از این پژوهش، نهایت قدردانی را داریم.

### References

1. Atadokht A, Ahmadi S, Fallahi V. [Investigating

شبکه‌های اجتماعی بهزیستی روانی می‌تواند از اعتیاد نوجوانان به شبکه‌های اجتماعی جلوگیری کند (۲۶) و از آنجا که بهزیستی روان‌شناختی را می‌توان واکنش‌های عاطفی و شناختی و توانمندی و استقلال و رابطه مطلوب با دیگران در طی زمان توصیف کرد. طوری که این متغیر می‌تواند بیش‌تر مؤلفه‌های روان‌شناختی و شخصیتی را تحت تأثیر قرار دهد و مانع گرایش فرد به سمت رفتارهای اعتیادی شود (۲۷).

نتایج معادلات ساختاری نشان داد که تاب‌آوری عاطفی بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با میانجیگری بهزیستی روانی ارتباط غیرمستقیم و معناداری دارد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت همان‌طور که قبلاً بیان شد تاب‌آوری، به عامل‌ها و فرایندهایی اطلاق می‌شود که ر شد جسمانی و بهزیستی روان‌شناختی را از خطر گرفتاری به رفتارهای مشکل‌زا و آسیب روان‌شناختی محافظت می‌کند (۳۹). به زبان ساده تاب‌آوری نقش مهمی در مقابله با تنیدگی‌ها و تهدیدهای زندگی و نشانه‌های نامطلوب و اختلالات حاصل از آن دارد؛ به شکلی که در طی یک دهه اخیر جایگاه ویژه‌ای را در حوزه بهداشت روان به خود اختصاص داده است. تاب‌آوری از مشکل‌های روان‌شناختی در جوانان و نوجوانان پیشگیری می‌کند و از آن‌ها در برابر نشانه‌های روان‌شناختی حوادث مشکل‌زا، محافظت می‌کند (۴۰).

نتایج معادلات ساختاری نشان داد که خودنپهان‌سازی بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با میانجیگری بهزیستی روانی ارتباط غیرمستقیم و معناداری دارد. بسیاری از افرادی که دارای خودنپهان‌سازی هستند برای مدیریت و دور شدن از احساسات ناخواسته مربوط به خودنپهان‌سازی، همانند استرس، تنهایی، افسردگی و اضطراب به اینترنت روی می‌آورند (۳۱). آن‌ها اینترنت را آسان‌ترین راه برای خروج از این احساسات می‌دانند (۷) که نقطه آغاز وابستگی به اینترنت است که در این بین بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند نقش میانجی بین خودنپهان‌سازی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی داشته باشد و با تعدیل خودنپهان‌سازی و احساسات منفی مربوط به خودنپهان‌سازی به افراد کمک می‌کند با احساس بهزیستی بالا به طور عمده‌ای هیجانات مثبت

- Structural Relations Model of Cyber-Aggression Based on Perceived Stress with the Mediating Role of Virtual Networks Dependency in Students of Mohaghegh Ardabili University in 2019: A Descriptive Study]. *JRUMS* . 2020;19(3):251-64. (Persian)
2. Kong Q, Lai-Ku KY, Deng L, Yan-Au AC. Motivation and perception of Hong Kong university students about social media news. *Comunicar*. 2021;29(67).
  3. Vega MÁP, Delgado AO, Meirinhos AR. Revisión sistemática del panorama de la investigación sobre redes sociales: taxonomía sobre experiencias de uso. *Comunicar: Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*. 2019(60):81-91.
  4. Suárez-Perdomo A, Ruiz-Alfonso Z, Garcés-Delgado Y. Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. *Computers & Education*. 2022;181:104459.
  5. Jones JR, Colditz JB, Shensa A, Sidani JE, Lin LY, Terry MA, et al. Associations between internet-based professional social networking and emotional distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2016;19(10):601-8.
  6. Valencia-Ortiz R, Cabero-Almenara J, Ruiz UG. Perception of trainers and students on the measures to be taken to solve the addiction of young people to social networks. *Digital Education Review*. 2021(39):141-58.
  7. Fu J, Xu P, Zhao L, Yu G. Impaired orienting in youth with internet addiction: evidence from the attention network task (ANT). *Psychiatry Research*. 2018;264:54-7.
  8. Jiang Q, Li Y. Factors affecting smartphone dependency among the young in China. *Asian JOC* . 2018;28(5):508-25.
  9. Um Y-J, Choi Y-J, Yoo SY. Relationships between smartphone dependency and aggression among middle school students: Mediating and moderating effects of ego-resilience, parenting behaviour, and peer attachment. *International JEPH* . 2019;16(19):3534.
  10. Yang S, Shu D, Yin H. "Teaching, my passion; publishing, my pain": unpacking academics' professional identity tensions through the lens of emotional resilience. *Higher Education*. 2021:1-20.
  11. Pahwa S, Khan N. Factors Affecting Emotional Resilience in Adults. *Management and Labour Studies*. 2022:0258042X211072935.
  12. Wisniewski P, Jia H, Wang N, Zheng S, Xu H, Rosson MB, et al., editors. Resilience mitigates the negative effects of adolescent internet addiction and online risk exposure. *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*; 2015.
  13. Greyling T, Rossouw S, Adhikari T. Happiness-lost: Did Governments make the right decisions to combat Covid-19? : GLO discussion paper; 2020.
  14. Cui X, Chi X. The Relationship Between Social Support and Internet Addiction Among Chinese Adolescents During the COVID-19 Pandemic: A Multiple Mediation Model of Resilience and Post-Traumatic Stress Disorder Symptoms. *Psychology Research and Behavior Management*. 2021;14:1665.
  15. Larson DG, Chastain RL, Hoyt WT, Ayzenberg R. Self-concealment: Integrative review and working model. *JSCP* . 2015;34(8):705-e74.
  16. Flett GL, Hewitt PL, Heisel MJ. The destructiveness of perfectionism revisited: Implications for the assessment of suicide risk and the prevention of suicide. *Review of General Psychology*. 2014;18(3):156-72.
  17. Uysal A, Lee Lin H, Raymond Knee C. The role of need satisfaction in self-concealment and well-being. *Personality and social psychology bulletin*. 2010;36(2):187-99.
  18. Laird RD, Bridges BJ, Marsee MA. Secrets from friends and parents: Longitudinal links with depression and antisocial behavior. *Journal of Adolescence*. 2013;36(4):685-93.
  19. Hartman JD, Patock-Peckham JA, Corbin WR, Gates JR, Leeman RF, Luk JW, et al. Direct and indirect links between parenting styles, self-concealment (secrets), impaired control over drinking and alcohol-related outcomes. *Addictive behaviors*. 2015;40:102-8.
  20. Zhou G, Wang E. Effects of self-concealment and self-esteem on Internet addiction in college students. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2021;49(7):1-9.
  21. Ding Q, Wei H, Zhang Y-X, Zhou Z-K. Self-concealment and Internet addiction: Multiple mediating effect of social anxiety and loneliness. *Chinese Journal of Clinical Psychology*. 2016.
  22. Li J, Li D, Jia J, Li X, Wang Y, Li Y. Family functioning and internet addiction among adolescent males and females: A moderated mediation analysis. *Children and Youth Services Review*. 2018;91:289-97.
  23. Hansen A, Buitendach JH, Kanengoni H. Psychological capital, subjective well-being, burnout and job satisfaction amongst educators in the Umlazi region in South Africa. *SA JHRM* . 2015;13(1):1-9.
  24. Ryf C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Happiness is everything, or is it?*. 1989;57(6):1069-81.
  25. Srivastava A, Tiwari R. Effect of excess use of cell phone on adolescent's mental health and quality of life. *Int Multidiscip eJ*. 2013;2(1):1-0.
  26. Webster D, Dunne L, Hunter R. Association between social networks and subjective well-being in adolescents: A systematic review. *Youth & Society*. 2021;53(2):175-210.
  27. Ostic D, Qalati SA, Barbosa B, Shah SMM,

- Galvan Vela E, Herzallah AM, et al. Effects of social media use on psychological well-being: a mediated model. *Frontiers in Psychology*. 2021;12:2381.
28. Shen W, Hua M, Wang M, Yuan Y, Shao M, Zhao Y. Anhedonia mediates the link between problematic internet use and psychological well-being. *Current Psychology*. 2021:1-8.
29. Biswas B, Kumar P, Ahmad S, Sachan N, Singh C, Ramalingam A, et al. Resilience level, its determinants and its effect on psychological well-being: A cross-sectional evaluation among school-going adolescents of Patna, Bihar, India. *NPMJ* . 2022;29(1):29.
30. Labrague LJ. Resilience as a mediator in the relationship between stress-associated with the Covid-19 pandemic, life satisfaction, and psychological well-being in student nurses: A cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*. 2021;56:103182.
31. D'Agata MT, Granek JA, Holden RR, Nazarov A. The Relation between Self-Concealment and Self-Reported Mental Health Symptoms in a Sample of Canadian Armed Forces Personnel. *Military Behavioral Health*. 2021;9(2):190-7.
32. Barclay MJ, Smith Jr CW. The maturity structure of corporate debt. *the Journal of Finance*. 1995;50(2):609-31.
33. Turel O, Serenko A. The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*. 2012;21(5):512-28.
34. Ahmadi J, Zeinali A. [The Impact of Social Network Addiction on Academic Achievement of Students: the Mediating Role of Sleep Quality, Academic Procrastination and Academic Stress]. *Research in School and Virtual Learning*. 1970;6(2):21-32. (Persian)
35. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003;18(2):76-82.
36. Bigdeli I, Najafy M, Rostami M. The relation of attachment styles, emotion regulation, and resilience to well-being among students of medical sciences. *IJME* . 2013;13(9):721-9.
37. Betancourt TS, Khan KT. The mental health of children affected by armed conflict: Protective processes and pathways to resilience. *International review of psychiatry*. 2008;20(3):317-28.
38. Larson DG, Chastain RL. Self-concealment: Conceptualization, measurement, and health implications. *JSCP* . 1990;9(4):439-55.
39. Pinquart M. Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and psychological distress. *Journal of applied Developmental psychology*. 2009;30(1):53-60.
40. Jahed Motlagh M, Younesi J, Azkhosh M, Farzi M. [The effect of training on psychological stress resiliency of female students living in dormitories]. *JSP* . 2015;4(2):7-21. (Persian)