



## روابط ساختاری راهبردهای نشخوار فکری، فاجعه‌انگاری و نشانه‌های اعتیاد به اینترنت: نقش میانجی‌گری اضطراب

تورج هاشمی: استاد، گروه روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

منصور بیرامی: استاد، گروه روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

علی شیر: دانشجوی دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران (\* نویسنده مسئول) shiriali16@yahoo.com

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

نشخوار فکری،

فاجعه‌انگاری،

اعتیاد به اینترنت،

اضطراب

**زمینه و هدف:** اعتیاد به اینترنت یکی از شایع‌ترین معضلات جوامع بشری حال حاضر است. مطالعه درباره این معضل از اهمیت خاصی برخوردار است. هدف پژوهش حاضر تعیین روابط ساختاری راهبردهای نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری و نشانه‌های اعتیاد به اینترنت با میانجی‌گری اضطراب بود.

**روش کار:** پژوهش حاضر از لحاظ هدف از نوع بنیادی و از لحاظ جمع‌آوری داده‌ها از نوع توصیفی - تحلیلی می‌باشد. از جامعه دانش‌آموزان پسر سال چهارم دبیرستان‌های دولتی تبریز با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای تعداد ۲۴۶ نفر انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون، آزمون تشخیصی ۲۰ گویه‌ای اعتیاد به اینترنت و پرسشنامه اضطراب بک و برای تحلیل داده‌ها از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد.

**یافته‌ها:** ارزیابی مدل ساختاری با استفاده از شاخص‌های آماری نشان داد که راهبردهای نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری با میانجی‌گری اضطراب قادرند تغییرات نشانه‌های اعتیاد به اینترنت را تبیین نمایند، به‌نحوی که راهبردهای نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری (متغیرهای پیش‌بین) و اضطراب (متغیر میانجی) به صورت مستقیم و مثبت قادر به تبیین نشانه‌های اعتیاد به اینترنت بودند. اثر غیرمستقیم نشخوار فکری بر اعتیاد به اینترنت به‌واسطه اضطراب مثبت و معنی‌دار ولی اثر غیرمستقیم فاجعه‌انگاری بر اعتیاد به اینترنت به‌واسطه اضطراب معنی‌دار نبود. شاخص‌های نیکویی برازش نشان داد که مدل اندازه‌گیری شده با مدل نظری برازش مطلوب دارد.

**نتیجه‌گیری:** این یافته‌ها تلویحات عملی در عرصه‌های بالینی دارند که می‌توانند در شناسایی و درمان اعتیاد به اینترنت به‌کار گرفته شوند.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت‌کننده:** حامی مالی نداشته است.

شیوه استناد به این مقاله:

Hashemi T, Bairami M, Shiri A. Structural relations of rumination, catastrophizing and the symptoms of internet addiction: The mediating role of anxiety. Razi J Med Sci. 2019;26(5):1-8.

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



## Structural relations of rumination, catastrophizing and the symptoms of internet addiction: The mediating role of anxiety

**Touraj Hashemi**, Professor of Psychology, Department of Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

**Mansour Bairami**, Professor of Psychology, Department of Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

**Ali Shiri**, PhD Student of Psychology, Department of Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran (\*Corresponding author) shiriali16@yahoo.com

### Abstract

**Background:** Internet Addiction is one of the commonest problems in human communities. Studying this problem is of paramount importance. The aim of this study was to investigate the structural relations of rumination and catastrophizing and the symptoms of Internet addiction by the mediation of anxiety.

**Methods:** In this study, the sample included 246 4th-grade male students from state high schools in Tabriz, selected through random cluster sampling. For the collection of data, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), Young's Internet Addiction Test (YIAT20), and Beck Anxiety Inventory (BAI) were used. Then, the gathered data were analyzed through structural equation modeling.

**Results:** The analysis of data showed that rumination and catastrophizing by the mediation of anxiety could explain Internet addiction symptoms. Rumination, catastrophizing and anxiety could explain Internet addiction symptoms directly. The indirect effect of rumination on Internet addiction by the mediation of anxiety was positive and significant; however, the indirect effect of catastrophizing on Internet addiction by the mediation of anxiety was not significant. The goodness of fit indices showed that the measured model fits with the theoretical model.

**Conclusion:** The findings have practical implications for clinical psychologists and can be useful in diagnosis and therapy of Internet addiction disorder.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

### Keywords

Rumination,  
Catastrophizing,  
Internet addiction,  
Anxiety

Received: 06/04/2019

Accepted: 06/07/2019

### Cite this article as:

Hashemi T, Bairami M, Shiri A. Structural relations of rumination, catastrophizing and the symptoms of internet addiction: The mediating role of anxiety. Razi J Med Sci. 2019;26(5):1-8.

This work is published under [CC BY-NC-SA 3.0 licence](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

خانواده، دوستان، درمانگر و دیگران در مورد مدت زمان استفاده از اینترنت و استفاده از اینترنت برای فرار از مشکلات و احساسات منفی مانند ناامیدی، گناه، خستگی و نگرانی است (۴-۸).

یکی از دیدگاه‌های مطرح در سبب‌شناسی اختلالات روان‌شناختی از جمله اعتیاد به مواد و غیر مواد (اختلال قماربازی، آتش افروزی بیمارگون، دزدی بیمارگون و اعتیاد به اینترنت) دیدگاه شناختی-هیجانی است که در این دیدگاه بر نقش هیجانات و شیوه‌های شناختی تنظیم آن‌ها در بروز اعتیاد تأکید شده است و یافته‌های پژوهشی حاکی از آن است که از میان ۹ راهبرد شناختی تنظیم هیجان، ۴ راهبرد منفی یعنی نشخوار فکری، سرزنش خود، سرزنش دیگران و فاجعه‌انگاری بیشترین ارتباط را با آسیب‌های روانی از جمله اختلالات شخصیت مرزی، افسردگی اساسی، دو قطبی، اضطراب، خوردن و اختلالات مرتبط با سوء مصرف مواد و الکل و اعتیاد به اینترنت دارند (۹-۱۱).

نشخوار فکری به افکاری اشاره می‌کند که فرد به‌طور مکرر در ارتباط با احساسات و رخداد‌های منفی در ذهن می‌پروراند. فاجعه‌انگاری فکر کردن به وحشتناک و مصیبت‌بار بودن اتفاق رخ داده می‌باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که استفاده از راهبردهای شناختی ناسازگار تنظیم هیجان به مشکلات آسیب‌شناختی مانند افسردگی، اضطراب، اعتیاد به مواد و اعتیاد‌های رفتاری از جمله اعتیاد به اینترنت منتهی می‌شود (۱۲).

در این راستا، پژوهشگران (۱۳) نشان داده‌اند که اضطراب به‌طور مداوم با راهبردهای ناسازگار (نشخوار فکری، سرزنش دیگران، سرزنش خود و فاجعه‌انگاری) رابطه مثبت و با راهبردهای سازگار از جمله پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی رابطه منفی دارد. با توجه به آنچه مطرح شد می‌توان عنوان کرد که بین بسیاری از اختلالات روان‌شناختی و اعتیاد به اینترنت و هم‌چنین بین راهبردهای نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری و اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت و محکمی وجود دارد. علاوه بر این، بین راهبردهای نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری و

اعتیاد به اینترنت (Internet addiction) در عصر حاضر یک موضوع چالش‌برانگیز و مشکل عمده می‌باشد و تحت عنوان وابستگی رفتار-محور مورد توجه قرار می‌گیرد. برای بسیاری از مردم، مفهوم و تعریف اعتیاد به اینترنت قدری اغراق‌آمیز است و اعتیاد را در امر مربوط به مصرف داروها و الکل می‌دانند. با این وجود، یانگ معتقد است که عبارت معتاد برای کاربران اینترنت هم به کار می‌رود، زیرا نشانه‌های اعتیاد به اینترنت همان خصوصیات را دارد که در وابستگی به الکل و نیکوتین دیده می‌شود (۱).

برای مفهوم اعتیاد به اینترنت اصطلاحات مختلفی مانند اعتیاد به کامپیوتر، اعتیاد آنلاین، اعتیاد سایبری، استفاده آسیب‌شناختی از اینترنت، استفاده مفرط از اینترنت، استفاده مشکل‌دار از اینترنت، اعتیاد تکنولوژیکی، استفاده اجباری از اینترنت و اعتیاد رفتاری به اینترنت به کار برده شده است (۲). مطالعات در ارتباط با اعتیاد به اینترنت و دیگر متغیرهای روان‌شناختی نشان می‌دهند که اعتیاد به اینترنت با خجالتی بودن، احساس تنهایی، اضطراب، افسردگی و افکار خودکشی ارتباط مثبت دارد (۳). از سوی دیگر، مبتلایان به اعتیاد اینترنتی معمولاً دارای ویژگی‌هایی هم‌چون بی‌قراری روانی-حرکتی، اضطراب، افسردگی، خشونت، تجربه کردن مواد، اشتغال ذهنی، از دست دادن کنترل و عقب‌نشینی، اختلال در عملکرد هستند (۴).

علاوه بر این، عنوان شده است کاربرد مسئله‌دار و آسیب‌شناختی اینترنت شامل فعالیت ذهنی گسترده در مورد اینترنت، احساس نیاز به استفاده از اینترنت به نسبت زیاد برای به دست آوردن رضایت دل‌خواه ناتوانی در تلاش برای کنترل، کاهش و یا ترک استفاده از آن، احساس ناراحتی، خستگی و خشم هنگام مواجه شدن با کاهش و یا قطع کامل کاربرد آن، صرف زمان بیش‌تر از برنامه‌ریزی شده بر روی آن، داشتن مشکل با خانواده، مدرسه، کار و دوستان، ریسک کردن و یا از دست دادن فرصت‌های تحصیلی و یا حرفه‌ای، دروغ‌گویی به اعضای

اضطراب از یک طرف و اعتیاد به اینترنت از طرفی دیگر رابطه مثبت وجود دارد؛ بنابراین، با عنایت به موارد مطرح شده محققین به دنبال یافتن پاسخی برای این سؤال اساسی بودند که آیا اضطراب قادر است نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری با اعتیاد به اینترنت را میانجی‌گری کند. به عبارتی آیا مدل نظری با مدل اندازه‌گیری برازش دارد؟

## روش کار

پژوهش حاضر با توجه به اهداف از نوع مطالعات همبستگی و با توجه به شیوه جمع‌آوری داده‌ها از نوع توصیفی است. بر اساس اهداف پژوهش، جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر پایه آخر دبیرستان‌های دولتی تبریز در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ و به‌طور تقریبی به تعداد ۲۰۰۰ بود. از جامعه مورد مطالعه با توجه به پیشنهاد‌های تاباچنیک و فیدل (۱۴) تعداد ۲۴۶ نفر انتخاب گردید که این تعداد، با برآوردهای جدول مورگان هم‌خوانی دارد.

برای انتخاب نمونه مورد نظر، از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای استفاده شد. ابتدا از نواحی پنج‌گانه، سه ناحیه به‌طور تصادفی انتخاب شده، سپس از نواحی انتخاب شده ۶ دبیرستان پسرانه به‌طور تصادفی گزینش شد. سپس از میان دبیرستان‌های پسرانه انتخاب شده ۳ کلاس از پایه آخر دبیرستان به‌طور تصادفی انتخاب شده و تمام دانش‌آموزان موجود در این کلاس‌ها به عنوان نمونه نهایی در نظر گرفته شدند.

## ابزارهای اندازه‌گیری

۱- پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ): پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان یکی از معتبرترین ابزارهای ارزیابی برای اندازه‌گیری راهبردهای گوناگون شناختی است که توسط گارنفسکی و کرایچ (۱۳) در کشور هلند ساخته شده و دارای دو نسخه انگلیسی و هلندی است.

این پرسشنامه دارای ۳۶ ماده است و برای افراد ۱۲ سال به بالا (هم افراد به‌تجار و هم جمعیت بالینی) قابل استفاده است. پرسشنامه مذکور، دارای پایه نظری و تجربی محکمی بوده و از ۹ خرده‌مقیاس تشکیل شده است. این خرده‌مقیاس‌ها، ۹ راهبرد شناختی سرزنش خود، سرزنش دیگران، پذیرش، ارزیابی مجدد مثبت،

دیدگاه‌گیری، فاجعه‌انگاری، تمرکز مجدد مثبت، نشخوار فکری و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی را ارزیابی می‌کنند. دامنه نمرات از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) می‌باشد. هر خرده‌مقیاس شامل ۴ ماده می‌باشد. دامنه نمرات هر خرده‌مقیاس بین ۴ تا ۲۰ می‌باشد. ضریب آلفای ۰/۷۰ و در برخی موارد ۰/۸۰ برای این پرسشنامه گزارش شده است. ضریب اعتبار خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه به شیوه بازآزمایی با فاصله زمانی چهارده ماهه، در دامنه ۰/۴۸ تا ۰/۶۱ گزارش شده است (۱۳). در فرهنگ ایرانی، یوسفی (۱۵) اعتبار پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش کرده است.

۲- آزمون تشخیصی ۲۰ گویه‌ای/اعتیاد به اینترنت یانگ (YIAT20): یانگ (۱۶) پرسشنامه تشخیصی (YDQ) خود را برای اندازه‌گیری اختلال اعتیاد به اینترنت (IAD) درست کرده است. این پرسشنامه ۲۰ گویه دارد که به‌صورت مقیاس پنج نمره‌ای لیکرت پاسخ داده می‌شوند. این مقیاس تأثیر استفاده از اینترنت بر روی زندگی روزمره اجتماعی، بهره‌وری، الگوی خواب و احساسات را بررسی می‌کند. ویدیانتو و گریفیس (۱۰) مطالعه جامعی بر روی ویژگی‌های روان‌سنجی YIAT20 انجام داده‌اند که در آن تحلیل عاملی با (توزیع ۰/۶۸/ واریانس) را می‌توان با ویژگی‌های زیر مشخص کرد: اهمیت، استفاده بیش از اندازه، کناره‌گیری از کار، انتظار، نبود کنترل و کناره‌گیری از زندگی اجتماعی. این عوامل همسانی درونی و روایی خوبی داشتند که اهمیت، پایاترین ( $a = 0.82$ ) آن‌ها بود. هر شش عامل به‌طور معناداری با هم‌دیگر هم‌بسته بودند (از  $r = 0.262$  تا  $r = 0.62$ ). علوی و همکاران (۱۷) پرسشنامه تشخیصی یانگ را برای جمعیت ایرانی استاندارد کرده‌اند که در آن ضریب آلفا برابر ۰/۸۹ می‌باشد. ضریب روایی کلی و روایی سازه بر اساس روایی همگرا هم بالا است. در کل، ترجمه فارسی پرسشنامه یانگ ویژگی‌های روان‌سنجی خوبی در میان جمعیت ایرانی نشان می‌دهد و نتایج برای تحلیل آماری و روان‌سنجی قابل اعتماد می‌باشد.

۳- پرسشنامه اضطراب بک (BAI): پرسشنامه اضطراب بک یک مقیاس ۲۱ ماده‌ای است که شدت اضطراب را در بزرگسالان و نوجوانان بالای ۱۷ سال

می‌سند. بک و همکاران این آزمون را برای ارزیابی علائم اضطراب طراحی کرده‌اند. مشخصات روان‌سنجی این ابزار در جمعیت ایرانی، ضریب آلفا ۰/۹۲، ضریب پایایی بین دو نیمه ۰/۹۱ و ضریب بازآزمایی به فاصله یک هفته ۰/۸۱ بوده است. ضریب هم‌بستگی پرسشنامه اضطراب بک با BDI-II نیز ۰/۶۲ گزارش شده است (۱۸).

## یافته‌ها

آمارهای توصیفی که شامل شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرهای مورد مطالعه می‌باشد در جدول ۱ ارائه شده است.

ماتریس کوواریانس متغیرهای مورد مطالعه در جدول ۲ ارائه شده است.

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که: ۱- هم‌تغییری اعتیاد به اینترنت و نشخوار فکری، مثبت و قابل ملاحظه است. ۲- هم‌تغییری اعتیاد به اینترنت و فاجعه‌انگاری، مثبت است. ۳- هم‌تغییری اعتیاد به اینترنت و اضطراب، مثبت و قابل توجه است. ۴- هم‌تغییری اضطراب و نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری، مثبت و قابل توجه است.

در راستای پاسخ‌دهی به سؤالات و فرضیه‌های پژوهش، با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری، مدل اندازه‌گیری شده به استناد شاخص‌های برازش محاسبه گردید. در این راستا، راهبردهای نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری به عنوان متغیرهای مکنون برون‌زاد و متغیر اضطراب به عنوان متغیر مکنون

۱- مقدار ریشه مجذور میانگین خطای برآورد شده (RMSEA) در حد مطلوب (کوچک‌تر از ۰/۵۰) قرار دارد.

۲- مقدار نسبت  $\chi^2/df$  در حد مطلوب (کوچک‌تر از ۵) قرار دارد.

۳- مقدار نسبت  $\chi^2/df$  در سطح آلفای کوچک‌تر از ۰/۰۵ معنی‌دار است ( $p < 0/05$ ).

۴- شاخص نیکویی برازش (GFI) در حد مطلوب قرار دارد (بیش‌تر از ۰/۹۰).

۵- مقدار شاخص نیکویی برازش اصلاح شده (AGFI) در حد مطلوب (بیش‌تر از ۰/۹۰) قرار دارد.

۶- مقدار شاخص برازش تطبیقی (CFI) در حد مطلوب واقع شده است (بیش‌تر از ۰/۹۰).

۷- مقدار شاخص برازش افزایشی (IFI) و شاخص توکر- لویی (TLI) در حد مطلوب (بیش‌تر از ۰/۹۰) قرار دارد.

بنابراین، پاسخ سؤال اصلی پژوهش مثبت بوده و می‌توان بیان داشت که راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان به واسطه اضطراب قادرند تغییرات اعتیاد به اینترنت را در قالب روابط ساختاری تبیین کنند.

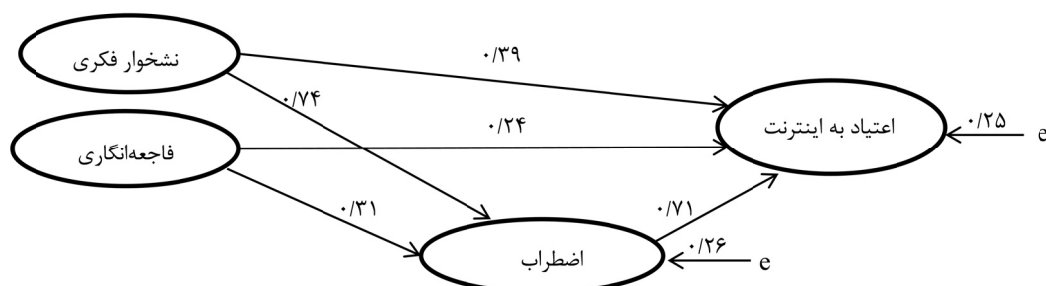
در راستای بررسی فرضیات و سؤالات پژوهش از برون‌دادهای مدل ساختاری و آزمون مربوطه (t) و

جدول ۱- شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرها

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر	مجموع	تعداد شرکت کنندگان
اعتیاد به اینترنت	۴۴/۸۰	۱۷/۱۶	۲۰/۰۰	۹۳/۰۰	۱۳۰۸۹/۰۰	۲۴۶
نشخوار فکری	۱۴/۴۱	۴/۱۱	۵/۰۰	۲۰/۰۰	۳۹۵۹/۰۰	۲۴۶
فاجعه‌انگاری	۹/۲۱	۲/۱۶	۴/۰۰	۲۰/۰۰	۳۲۴۷/۰۰	۲۴۶
اضطراب	۳۵/۲۵	۱۰/۱۹	۲۱/۰۰	۸۴/۰۰	۹۸۰۵/۰۰	۲۴۶

جدول ۲- ماتریس کوواریانس متغیرهای مورد مطالعه

متغیر	اعتیاد به اینترنت	نشخوار فکری	فاجعه‌انگاری	اضطراب
اعتیاد به اینترنت	۴/۲۹			
نشخوار فکری	۰/۷۵	۳/۴۱		
فاجعه‌انگاری	۰/۳۷	۰/۳۹	۲/۹۱	
اضطراب	۰/۸۹	۰/۸۱	۰/۵۲	۴/۴۱



شکل ۱- مدل برازش روابط ساختاری متغیرهای برون‌زاد و درون‌زاد مکنون

جدول ۳- شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری شده با مدل نظری

P	TLI	IFI	CFI	AGFI	GFI	$\chi^2/df$	df	$\chi^2$	-
RMSEA									
0/0001	0/94	0/95	0/95	0/95	0/96	۲	۹۹	۱۹۸	0/0۲

مدل‌یابی معادلات ساختاری نشان داد که راهبردهای نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری هم به‌طور مستقیم و هم با واسطه اضطراب نشانه‌های اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی می‌کنند. این یافته‌ها با یافته‌های پژوهش‌های پیشین (۱۲، ۱۳، ۱۵) در مورد رابطه راهبردهای ناسازگار شناختی تنظیم هیجان با اضطراب، هم‌سو می‌باشد. از طرفی دیگر یافته‌های این پژوهش با یافته‌های سایر پژوهش‌ها (۴، ۶، ۲۱، ۲۳) در ارتباط با رابطه اضطراب با اعتیاد اینترنتی، هم‌سو است. همچنین، نتایج حاصل از این تحقیق با نتایج تحقیقات دیگر (۵، ۱۰، ۱۱، ۲۴) مرتبط با رابطه راهبردهای ناسازگار شناختی تنظیم هیجان و اعتیاد به اینترنت هم‌سو می‌باشد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان چنین عنوان کرد که تجارب هیجانی برخاسته از تعاملات بین فردی و سایر فعالیت‌های زندگی به‌طور مستمر روی هم انباشته می‌شوند و مفّری برای برون‌ریزی جستجو می‌کنند که در این میان، وساطت راهبردهای شناختی تنظیم

مقادیر ( $\beta$ ) استفاده شد. نتایج این بررسی‌ها در جدول ۴ ارائه شده است.

با توجه به جدول ۴ راهبردهای ناسازگار نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری به صورت مستقیم با اعتیاد به اینترنت و اضطراب رابطه مثبت دارند. همچنین، اضطراب با اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت معناداری دارد.

به منظور بررسی اثرات غیرمستقیم راهبردهای نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری در تغییرات اعتیاد به اینترنت از روش بوت استرپ تحت برنامه ماکرو استفاده شد. در این روش چنانچه حد بالا و حد پایین آزمون بوت استرپ هم‌جهت باشند (هر دو مثبت یا هر دو منفی) در آن صورت مسیر غیر مستقیم اثرگذاری معنی‌دار خواهد بود. نتایج این بخش در جدول ۵ ارائه شده است.

در مورد اثرات غیرمستقیم، همان‌طوری که از جدول ۵ بر می‌آید، نشخوار فکری به واسطه اضطراب نشانه‌های اعتیاد به اینترنت را تبیین می‌کند،

جدول ۴- اثرات مستقیم متغیرهای مستقل در متغیرهای وابسته و آزمون مربوطه

متغیر مستقل	متغیر وابسته	خطای برآورد	$\beta$	t	سطح معنی‌داری	تصمیم‌گیری
نشخوار فکری	اعتیاد به اینترنت	۱/۱۹	0/۳۹	۴/۷۱	0/001	تأیید رابطه
فاجعه‌انگاری	اعتیاد به اینترنت	۱/۲۹	0/۲۴	۳/۴۵	0/001	تأیید رابطه
نشخوار فکری	اضطراب	0/۷۹	0/۷۴	۸/۴۱	0/001	تأیید رابطه
فاجعه‌انگاری	اضطراب	۱/۲۷	0/۳۱	۳/۹۲	0/001	تأیید رابطه
اضطراب	اعتیاد به اینترنت	0/۸۲	0/۷۱	۸/۴۱	0/001	تأیید رابطه

**جدول ۵- اثرات غیر مستقیم راهبردهای ناسازگار شناختی تنظیم هیجان بر اعتیاد به اینترنت به واسطه اضطراب**

متغیر مستقل	متغیر میانجی	متغیر وابسته	آزمون بوت استرپ		مقدار خطای	مقدار اثر	تصمیم‌گیری
نشخوار فکری	اضطراب	اعتیاد به اینترنت	حد بالا	حد پایین	سوگیری	برآورد	تأیید اثر غیرمستقیم
فاجعه‌انگاری	اضطراب	اعتیاد به اینترنت	۰/۰۹۱۷	-۰/۱۲۷۱	۰/۱۶۲۷	۰/۷۴۸۲	عدم تأیید اثر غیرمستقیم
			۰/۲۷۶۹	۰/۲۴۱۶	۰/۰۰۶	۰/۳۰۱۹	۰/۵۳
							۰/۲۲

کاهش اضطراب، لازم است بر آموزش راهبردهای سازگار شناختی تنظیم هیجان از جمله پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی تأکید شود و در کنار آن از راهبردهای ناسازگار از جمله نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری اجتناب گردد.

یکی از محدودیت‌های این پژوهش استفاده از ابزارهای پژوهشی از نوع خودگزارشی بود. علاوه بر این، مطالعه روی افراد دارای نشانه‌های غیربالینی صورت گرفت و جامعه مورد مطالعه را دانش‌آموزان پسر مدارس دولتی تشکیل می‌داد.

### تقدیر و تشکر

از تمامی شرکت‌کنندگان و سایر افرادی که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند تشکر و قدردانی می‌گردد.

### References

1. Young KS. Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychol Behav*; 1998. 1: 237-44.
2. Widyanto L, Griffiths M. Does it really exist? (revised). In: Gackenbach J. *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*. 2nd ed. San Diego: Academic Press; 2007. p. 141-63.
3. Cho SM, Sung MJ, Shin KM, Lim KY, Shin YM. Does psychopathology in childhood predict internet addiction in male adolescents? *Child Psychiat Hum Dev*; 2013. 44(4): 255-69.
4. Pen Y, Yang J, Liu L. Social Anxiety and Internet Addiction among Left-behind Children: The Mediating Effect of Loneliness. *Iran J Public Health*; 2017. 46(12): 1659-68.
5. Mohammadkhani P, Alkasir E, Pourshahbaz A, Jafarian Dehkordi F, Soleimani Sefat E. Internet Addiction in High School Students and Its Relationship with the Symptoms of Mental Disorders. *Iran Rehabil J*; 2017. 15(2): 141-8.

محتوای تجارب خویش را از بافت‌های رویدادها منفک نماید و به پیامدهای اغراق‌آمیز آن‌ها متمرکز شود به‌نحوی که در کنترل هیجانات منبعث از چنین افکاری، دچار استیصال شود (۹، ۱۳). در چنین موقعیت‌هایی فرد برای رهایی از نشخوار افکار و هیجانات ناشی از آن‌ها و برای سرکوبی افکار فاجعه‌آمیز که نتیجه‌ای جز تجربه اضطراب پیش‌رونده ندارد (۹، ۱۲) به دنبال مفرّ و موقعیت‌هایی می‌گردد که به کاهش اضطراب و رهایی هر چند موقت از هیجانات برخاسته از افکار نشخوار و فاجعه‌آمیز یاری رساند (۲۵) که در این میان، اتصال به اینترنت و غرق شدن در یک فضای نامحدود اطلاعات می‌تواند رهایی تسکین‌دهنده از هیجانات منفی تجربه شده را به ارمغان آورد (۷، ۱۰، ۱۱). این پیامد مثبت در قالب فرآیند شرطی‌سازی کنشگر (۲۰) منجر به شکل‌گیری رفتار وابستگی به اینترنت می‌گردد و در موقعیت‌های آتی، به محض تکرار موقعیت‌ها و هیجانات مشابه، موجب روی‌آوری فرد به اینترنت می‌شود چرا که فضای اینترنت به صورت یک تقویت‌کننده منفی موجب بازداشت افکار نشخواری و فاجعه‌آمیز می‌گردد (۴، ۵، ۲۱).

در نهایت، به نظر یانگ (۱) اعتیاد به اینترنت مانند شمشیر دولبه عمل می‌کند، بدین صورت که افراد معتاد به اینترنت برای مقابله با مشکلات زندگی و شرایط ناگوار به راهبردهای شناختی ناسازگار برای تنظیم هیجانات خود روی می‌آورند و استفاده از راهبردهای ناسازگار شناختی تنظیم هیجان، مشکل را حادث کرده و به افسردگی و اضطراب بیش‌تر منجر می‌شود. افراد افسرده و مضطرب نیز برای جبران ضعف‌های خود مجدداً به اینترنت رو می‌آورند و بدین ترتیب یک چرخه معیوب شکل گرفته و ادامه پیدا می‌کند.

یافته‌های این پژوهش در عرصه مداخلات روان‌شناختی دارای کاربرد بالینی است به این نحو که در مواجهه با اعتیاد به اینترنت علاوه بر تمرکز بر

6. Gholamian B, Shahnazi H, Hassanzade A. The Prevalence of Internet Addiction and Its Association with Depression, Anxiety and Stress among High-School Students. *Int J Pediatr*; 2017. 5(4): 4763-70.
7. Van Koningsbruggen GM, Hartman T, Eden A, Veling H. Spontaneous Hedonic Reactions to Social Media Cues. *Cyberpsychol Behav*; 2017. 20(5): 334-40.
8. Desjarlais M, Joseph JJ. Socially Interactive and Passive Technologies Enhance Friendship Quality: An Integration of the Mediating Roles of Online and Offline Self-Disclosure. *Cyberpsychol Behav*; 2017. 20(5): 286-91.
9. Gross JJ, Thompson RA. Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In Gross JJ. *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press; 2007. p. 3-24.
10. Sari AC, Alkar OR. Mediator Role of Emotion Regulation between Personality Traits and Internet Addiction in Young People. *J Addic Res Ther*; 2019. 10: 378.
11. Yildiz MA. Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *J Edu Sci Psycho*; 2017. 69(7): 66-78.
12. Dehghanizade Z, Gharcheh S, Asghari K, Shabani H, Eydi-Baigi M. Relationship of Negative Strategies of Emotion Regulation with Anxiety and Depression in Students of Shiraz University of Medical Sciences. *Ann Mil Health Sci Res*; 2017. 15(3): e63315.
13. Garnefski N, Kraaij V. Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *J Cog Emotion*; 2018. 32(7): 1401-8.
14. Tabachnic B, Fidel L. *Using Multivariate Statistics*. 6th ed. Pearson. 2013.
15. Yusefi F. Study of the Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depression and Anxiety among Intelligent Guidance School Students. *Res Excep Child*; 2006. 6(4): 871-92. (Persian)
16. Young KS. *Caught in the Net: How to recognize Internet addiction a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley and Sons Inc; 1996.
17. Alavi SS, Isami M, Merati MR, Najafi M, Jannatifard F, Rezapoor H. Psychometric Characteristics Young's Internet Addiction Test. *J Behav Sci*; 2012. 4(3): 183-9. (Persian)
18. Fata L, Birashk B, Atefifard, MK, Dubson K. The conceptual structure of schemata, emotional states and cognitive processing of emotional information: A comparison within conceptual framework. *J Thou Behav*; 2005. 42: 312-26. (Persian)
19. Clark DA, Beck AT, Alfred D. *Scientific foundations of cognitive therapy and therapy of depression*. New York: John Wiley & sons; 1999.
20. Torres-Rodriguez A, Griffiths MD, Carbonell X. The Treatment of Internet Gaming Disorder: a Brief Overview of the PIPATIC Program. *Int J Ment Health Addict*; 2018. 16: 1000-15.
21. Santos V, Freire R, Zugliani M, Cirillo P, Santos HHK, Nardi AE, King, ALS. Treatment Outcomes in Patients with Internet Addiction and Anxiety. *MedicalExpress (Saopaulo Online)*; 2017. 4(2): M170206.
22. Iannitell A, Parnanzone S, Quartini A, Gianfelice D, Pizziconi G, Serrone D, et al. Internet among Italian Students: Usefulness of Internet Addiction Test. *J Psychopathol*; 2018. 24: 10-15.
23. Soulioti E, Stavropoulos V, Chrisidi S, Papastefanou Y, Roussos P. The relationship of internet addiction with anxiety and depressive Symptomatology. *Psychiariki*; 2018. 29(2): 160-71.
24. Al-Gamal E, Alzayyat A, Ahmad MM. Prevalence of internet addiction and its association with psychological distress and coping strategies among university students in Jordan. *Perspect Psychiatr Care*; 2016. 52(1): 49-61.
25. Nolen-Hoeksema S, Parker LE, Larson J. Ruminative coping with depressed mood following loss. *J Pers Soc Psychol*; 1994. 67(1): 92-104.