



## Structural Model of Social Media Addiction based on Psychological Distress and Alexithymia, with the Mediating Role of Difficulties in Cognitive Emotion Regulation among University Students

Mojgan Hoseinlou<sup>1</sup> , Hoshang Jadidi<sup>2</sup> , Ali Jalili Shishavan<sup>3</sup> 

1. Department of Psychology, Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran.

E-mail: [mozghan.hoseinloo@iau.ac.ir](mailto:mozghan.hoseinloo@iau.ac.ir)

2. Department of Educational Psychology, Sa.C., Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.

E-mail: [hjadidi95@iausdj.ac.ir](mailto:hjadidi95@iausdj.ac.ir)

3. Department of Sport Psychology, Research Institute of Sports and Health Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

E-mail: [jaliliali59@atu.ac.ir](mailto:jaliliali59@atu.ac.ir)

### ARTICLE INFO

#### Article type:

Research Article

#### Article history:

Received 31 May 2025

Received in revised form

6 July 2025

Accepted 11 August 2025

Published online 22 May.

2026

**Keywords:** Social media addiction, Psychological distress (anxiety, stress, depression), Alexithymia, Difficulty in cognitive emotion regulation.

### ABSTRACT

**Background:** Alongside its benefits, internet use can pave the way for addiction among university students. Research indicates that psychological distress and alexithymia have a significant impact on social media addiction in students. Furthermore, difficulties in emotion regulation have been cited as a key factor in the development of internet addiction.

**Aims:** The present study aimed to investigate the structural model of social media addiction based on psychological distress and alexithymia, with a focus on the mediating role of difficulties in emotion regulation among university students.

**Methods:** This was a basic research study employing a descriptive-correlational design based on Structural Equation Modeling (SEM). The statistical population comprised all undergraduate students at the Islamic Azad University, North Tehran Branch, during the 2024-2025 academic year. A sample of 403 students was selected via multi-stage cluster sampling. Participants completed the Mobile-Based Social Media Addiction Scale (Khajehahmadi, 2016), the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995), the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20; Bagby, Parker, & Taylor, 1994), and the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS; Gratz & Roemer, 2004). Data were analyzed using SEM with SPSS27 and AMOS26 software.

**Results:** The results from the structural equation modeling showed that the proposed model explained 25% of the variance in social media addiction. The path analysis indicated that difficulties in cognitive emotion regulation played a fully significant mediating role. Specifically, the indirect paths from psychological distress (including anxiety with a coefficient of  $\beta=0/066$ , stress with  $\beta=0/060$ , and depression with  $\beta=0/148$ ) and from alexithymia ( $\beta=0/593$ ) to social media addiction were positive and significant ( $p<0/001$ ).

**Conclusion:** It can be concluded that students who experienced higher levels of psychological distress and alexithymia, and also struggled with emotion regulation, exhibited greater social media addiction. Therefore, developing preventive programs and effective interventions is crucial to prevent dependency on social media.

**Citation:** Hoseinlou, M., Jadidi, H., Jalili Shishavan, A (2026). Structural Model of Social Media Addiction based on Psychological Distress and Alexithymia, with the Mediating Role of Difficulties in Cognitive Emotion Regulation among University Students. *Journal of Psychological Science*, 25(159), 1-21. [10.61186/jps.25.159.19](https://doi.org/10.61186/jps.25.159.19)

*Journal of Psychological Science*, Vol. 25, No. 159, 2026.

© The Author(s). DOI: [10.61186/jps.25.159.19](https://doi.org/10.61186/jps.25.159.19)



✉ **Corresponding Author:** Hoshang Jadidi. Department of Educational Psychology, Sanandaj Branch (Sa.C.), Islamic Azad University, Sanandaj, Iran. E-mail: [hjadidi95@iausdj.ac.ir](mailto:hjadidi95@iausdj.ac.ir), Tel: (+98) 9183779979

## Extended Abstract

The ubiquity of smartphones has been paralleled by an increase in problematic usage, characterized by impaired control and significant disruptions to daily life, often termed social media addiction (Sánchez-Fernández et al., 2022). This trend underscores the critical need to identify underlying psychological factors to develop effective preventive strategies (Tremblay et al., 2020). Previous research has established psychological distress as a key predictor of social media addiction (Tollett-Prado et al., 2023). Similarly, alexithymia has been strongly linked to this problematic behavior (Terzioglu & Ugurlu, 2023). Furthermore, difficulties in cognitive emotion regulation have been identified as a crucial mediator that explains the relationship between these internal states and addictive tendencies (Brown & Wilson, 2022; Arabi et al., 2021). Given that university students are constantly exposed to a vast array of online stimuli, an approach focused on identifying individual predisposing factors appears more effective than one centered on diagnosis alone (Ghiwaglio et al., 2022). Therefore, this study aimed to test a structural model of social media addiction based on psychological distress and alexithymia, with the mediating role of difficulties in cognitive emotion regulation, among students at Islamic Azad University.

## Method

This study utilized a cross-sectional, descriptive-correlational design. The target population consisted of all undergraduate students (N = 98/562) at Islamic Azad University, North Tehran Branch, during the 2024-2025 academic year. A sample of 403 students was recruited via multi-stage cluster sampling, a size deemed appropriate for structural equation modeling (Kline, 2005). The procedure involved the random selection of three faculties, from which several undergraduate classes were then randomly chosen.

After obtaining informed consent, participants

## Introduction

completed a battery of self-report measures, including: the Mobile-Based Social Media Addiction Scale (Khajeh Ahmadi, 2016), the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995), the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20; Bagby et al., 1994), and the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS; Gratz & Roemer, 2004). Inclusion was limited to undergraduate students without self-reported diagnosed mental or physical disorders. Incomplete questionnaires or unwillingness to participate served as exclusion criteria. Data were analyzed using Structural Equation Modeling (SEM) with AMOS software.

## Results

The sample (N = 403) comprised 334 females and 69 males. Preliminary analyses confirmed that the data met the key assumptions for Structural Equation Modeling (SEM). The hypothesized structural model was tested using SEM with Maximum Likelihood (ML) estimation in AMOS 24.0. The model demonstrated an acceptable fit to the data, as indicated by multiple goodness-of-fit. The total effects (direct and indirect) of anxiety, stress, depression, and alexithymia on social media addiction were positive and significant (all  $p < 0.001$ ). Direct paths from anxiety ( $\beta = .304$ ), stress ( $\beta = 0.249$ ), depression ( $\beta = 0.441$ ), and alexithymia ( $\beta = 0.249$ ) to social media addiction were significant, as were their indirect effects through difficulties in emotion regulation (anxiety  $\beta = 0.066$ , stress  $\beta = 0.060$ , depression  $\beta = 0.148$ , alexithymia  $\beta = 0.593$ ). These results indicate that anxiety, stress, depression, alexithymia, and difficulties in emotion regulation significantly and positively influence social media addiction among students. Furthermore, difficulties in emotion regulation significantly mediate the relationships between these psychological factors and social media addiction.

Table 1: Fit indices of the original and modified structural model

Fitness indicators	Modified model	cut point
chi square	2/235	-
Degree of freedom of the model	0/132	-
df $\chi$	2/235	Less than 3
GFI	1/000	.9 >

NFI	0/984	•/∧∆• >
IFI	0/962	•/∧• >
RMSEA	0/623	•/•∧ <

Table 2: Total and direct path coefficients between the research variables in the structural mode

path	b	β	SE	t
Anxiety → Difficulties in Emotion Regulation	0/550	0/451	0/061	0/001
Difficulties in Emotion Regulation → Social Media Addiction	0/336	0/272	0/047	0/001
Direct Path: Anxiety → Social Media Addiction	0/398	0/304	0/046	0/001
Indirect Path: Anxiety → Social Media Addiction	0/339	0/066	0/406	0/001
Total Path: Anxiety → Social Media Addiction	0/571	0/148	0/311	0/001
Stress → Difficulties in Emotion Regulation	0/532	0/466	0/065	0/001
Difficulties in Emotion Regulation → Social Media Addiction	0/336	0/272	0/047	0/001
Direct Path: Stress → Social Media Addiction	0/365	0/249	0/050	0/001
Indirect Path: Stress → Social Media Addiction	0/349	0/060	0/427	0/001
Total Path: Stress → Social Media Addiction	0/610	0/135	0/349	0/001
Depression → Difficulties in Emotion Regulation	0/152	0/156	0/054	0/001
Difficulties in Emotion Regulation → Social Media Addiction	0/336	0/272	0/047	0/001
Direct Path: Depression → Social Media Addiction	0/742	0/441	0/041	0/001
Indirect Path: Depression → Social Media Addiction	0/571	0/148	0/311	0/001
Total Path: Depression → Social Media Addiction	1/471	0/889	0/086	0/001
Alexithymia → Difficulties in Emotion Regulation	0/308	0/279	0/067	0/001
Difficulties in Emotion Regulation → Social Media Addiction	0/336	0/272	0/047	0/001
Direct Path: Alexithymia → Social Media Addiction	0/338	0/249	0/052	0/001
Indirect Path: Alexithymia → Social Media Addiction	0/860	0/593	0/056	0/001
Total Path: Alexithymia → Social Media Addiction	0/421	0/342	0/043	0/001

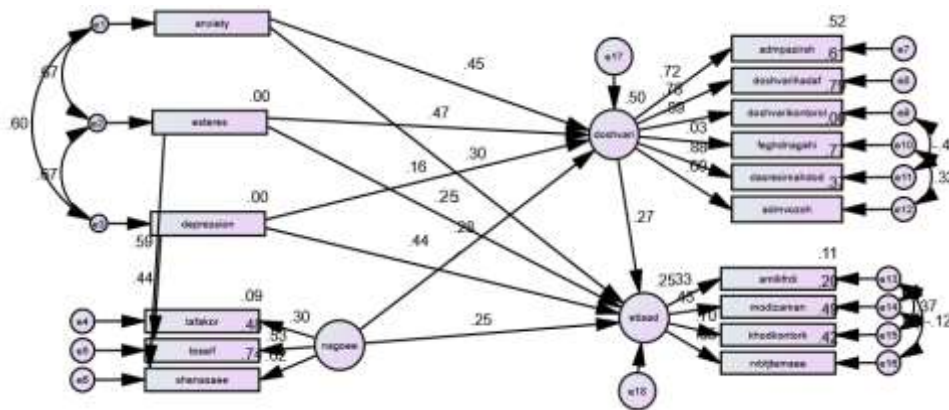


Figure 1: Standardized Estimates in the Structural Equation Model

Conclusion

The study supports a model where psychological distress and alexithymia predict social media addiction primarily through difficulties in emotion regulation. Students experiencing loneliness, isolation, and functional impairments may use social media maladaptively to relieve negative emotions, fostering dependency. Similarly, individuals with

alexithymia, who have trouble identifying and expressing emotions, may prefer social media’s less emotionally demanding environment. Emotional dysregulation emerges as a central mechanism: lacking skills to manage emotions leads to internet use for emotional avoidance, which can solidify into addiction. Limitations include the cross-sectional design and a single-university sample, limiting causal

inference and generalizability. Future research should replicate findings with diverse samples and longitudinal designs to explore developmental pathways and gender differences. Practically, the strong link between emotional difficulties and social media addiction highlights the need for universities to implement evidence-based programs enhancing emotional awareness, distress tolerance, and coping skills to prevent addiction among students.

#### **Ethical Considerations**

This article is taken from the doctoral thesis of the first author in the field of educational psychology, Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Arak Unit. In order to maintain ethical

principles in this research, it was tried to collect data after obtaining the consent of the participants. Also, ethical considerations, including the participants' knowledge of the research process and the confidentiality of the participants' information, were also observed in the research.

**Funding:** This research is conducted as part of the doctoral dissertation without financial support.

**Authors' contribution:** This article is extracted from the doctoral dissertation, in which the student is the first author and the supervisor is the second author, and the responsible author and the consulting professor are also the third authors.

**Conflict of interest:** The authors also declare that there is no conflict of interest in the results of this research.

**Acknowledgments:** The authors express their gratitude to the supervisors and consultants of this research and the students who participated in this study.



## الگوی ساختاری اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی براساس پریشانی روانشناختی و نارسایی هیجانی با نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان در دانشجویان

مژگان حسینلو<sup>۱</sup>، هوشنگ جدیدی<sup>۲</sup>، علی جلیلی شیشوان<sup>۳</sup>

۱. گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

۲. گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

۳. گروه روانشناسی ورزش، پژوهشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

### چکیده

### مشخصات مقاله

#### نوع مقاله:

پژوهشی

#### تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۴/۰۳/۱۰

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۴/۱۵

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۲۰

انتشار برخط: ۱۴۰۵/۰۳/۰۱

#### کلیدواژه‌ها:

اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، پریشانی روانشناختی (اضطراب)، استرس، افسردگی، نارسایی هیجانی، دشواری در تنظیم هیجان.

**زمینه:** استفاده از اینترنت در کنار مزایای خود، می‌تواند زمینه‌ساز اعتیاد در دانشجویان شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که پریشانی روانشناختی و نارسایی هیجانی تاثیر بسزایی بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دانشجویان دارد؛ همچنین ناتوانی در تنظیم هیجانات را به‌عنوان یکی از عوامل مهم ابتلا به اعتیاد به اینترنت اشاره کرده‌اند.

**هدف:** پژوهش حاضر باهدف الگوی ساختاری اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی براساس پریشانی روانشناختی و نارسایی هیجانی با نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان در دانشجویان انجام شد.

**روش:** طرح پژوهش بنیادی و روش توصیفی به روش همبستگی مبتنی بر معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دوره کارشناسی شاغل به تحصیل در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بود که ۴۰۳ نفر به‌عنوان نمونه از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و به پرسشنامه‌های اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر مویایل (خواجه‌احمدی، ۱۳۹۵)، افسردگی، اضطراب و استرس (لاوینوند و لاوینوند، ۱۹۹۵)، نارسایی هیجانی (تورنتو، ۱۹۹۴) و دشواری تنظیم هیجان (گرتز و روئمر، ۲۰۰۴) پاسخ دادند. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق مدل معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار SPSS27 و AMOS 26 انجام شد.

**یافته‌ها:** یافته‌های حاصل از مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که مدل پژوهش در مجموع توانست ۲۵ درصد از واریانس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را تبیین کند. نتایج تحلیل مسیر حاکی از آن بود که دشواری در تنظیم شناختی هیجان، نقش میانجی کاملاً معناداری دارد؛ به‌طوری‌که مسیرهای غیرمستقیم از پریشانی روانشناختی (شامل اضطراب با ضریب ۰/۶۶، استرس با ضریب ۰/۰۶ و افسردگی با ضریب ۰/۱۴۸) و همچنین نارسایی هیجانی ( $\beta=0/593$ ) به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مثبت و معنادار بود ( $p<0/001$ ).

**نتیجه‌گیری:** می‌توان نتیجه گرفت دانشجویانی که پریشانی روانشناختی و نارسایی هیجانی بالاتری را تجربه کرده‌اند و در تنظیم هیجانات خود دچار مشکل بودند، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در آنان بیشتر بود؛ بنابراین با تدوین برنامه‌های پیشگیرانه و مداخلات موثر بتوان از وابستگی به شبکه‌های اجتماعی پیشگیری کرد.

**استناد:** حسینلو، مژگان، جدیدی، هوشنگ و جلیلی شیشوان، علی (۱۴۰۵). الگوی ساختاری اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی براساس پریشانی روانشناختی و نارسایی هیجانی با نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان در دانشجویان. *مجله علوم روانشناختی*، شماره ۱۵۹، ۱-۲۱.

**مجله علوم روانشناختی**، دوره ۲۵، شماره ۱۵۹، ۱۴۰۵. DOI: [10.61186/jps.25.159.19](https://doi.org/10.61186/jps.25.159.19)



✉ نویسنده مسئول: دکتر هوشنگ جدیدی، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

رایانامه: [hjadidi95@iausdj.ac.ir](mailto:hjadidi95@iausdj.ac.ir) تلفن: ۰۹۱۸۳۷۷۹۹۷۹

## مقدمه

وابستگی به شبکه‌های اجتماعی به‌طور فزاینده‌ای در حال افزایش است، در حالی که توانایی کنترل نحوه استفاده از آن‌ها در حال کاهش است. این وضعیت منجر به مشکلاتی در زندگی روزمره افراد می‌شود که از آن با نام وابستگی و یا اعتیاد به شبکه‌های مجازی<sup>۱</sup> نام برده می‌شود (لئونگ و همکاران، ۲۰۲۰؛ سانشزفرناندز و همکاران، ۲۰۲۲). اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به این معناست که استفاده از آن‌ها در مقایسه با سایر فعالیت‌های زندگی، اولویت بیشتری پیدا می‌کند و افراد قادر به کنترل نحوه استفاده از این دستگاه‌ها نیستند و حتی با وجود تجربه پیامدهای منفی جسمی، روانی و اجتماعی، همچنان به استفاده از آن‌ها ادامه می‌دهند (عباسی و همکاران، ۱۴۰۳). که این امر قشر دانشجویان و جوانان را بیشتر از سایر افراد جامعه درگیر می‌کند (تالیس، ۲۰۲۲). با وجود اینکه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به‌طور رسمی در DSM-5 به عنوان یک اختلال شناخته نشده است، اما به عنوان یک مشکل جهانی به‌طور گسترده‌ای مطرح است. این اعتیاد با علائم عاطفی و جسمی متعددی از جمله مشکلات سلامت روان، بی‌قراری، انزوا، اختلال در روابط اجتماعی، نوسانات وزن، مشکلات بینایی، سوء تغذیه، بی‌خوابی و موارد دیگر همراه است (لیو و همکاران، ۲۰۲۴). بر طبق آمارهای رسمی، در سال ۲۰۲۲، حدود ۵۹/۳ درصد از جمعیت جهان (معادل ۴/۷ میلیارد نفر) از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کردند (آمار جهانی شبکه‌های اجتماعی، ۲۰۲۲). در این راستا، نتایج یک مطالعه اخیر که توسط اولسون و همکاران (۲۰۲۲) در دانشگاه مک‌گیل انجام شده است، نشان‌دهنده نرخ بالای اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در بین کاربران ایرانی می‌باشد. در میان ۲۰ کشور مورد بررسی در این مطالعه، چین، عربستان سعودی و مالزی در رتبه‌های اول تا سوم و ایران در رتبه ششم قرار دارند. به‌طور کلی، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان یک تلاش ناسالم برای مقابله با استرس و احساسات منفی در نظر گرفته می‌شود (تسای و همکاران، ۲۰۲۰)؛ لذا با توجه به اینکه پیشگیری بهتر از درمان است، شناسایی عوامل مؤثر بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی برای جلوگیری از این پیامدهای منفی، انجام پژوهش را ضروری می‌کند (تریمبلای و همکاران، ۲۰۲۰).

در این راستا، یافته پژوهشی نشان داد، دانشجویانی که دچار پریشانی روانشناختی<sup>۲</sup> هستند، برای مقابله و کاهش تاثیرات منفی آن، به سمت استفاده مفرط از شبکه‌های اجتماعی روی می‌آورند (تسای و همکاران، ۲۰۲۰). پریشانی روانشناختی به عنوان شاخصی از سلامت روان در جمعیت عمومی محسوب می‌شود و حالت‌های ناراحتی و رنج هیجانی را که به واسطه علائم افسردگی و اضطراب ناشی از وضعیت‌های استرس‌زا ایجاد می‌شود، توصیف می‌کند (تولت-پرادو و همکاران، ۲۰۲۳). این نوع کاهش سطح روانی می‌تواند در پاسخ به عوامل استرس‌زا و ناشی از درخواست‌های آسیب‌زا برای فرد ایجاد گردد و نظرات مختلفی درباره آن وجود دارد (هو و همکاران، ۲۰۲۲) و غالباً به‌عنوان معیار کلی سلامت روان عمل می‌کنند و حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد از جمعیت را در طول یک سال درگیر می‌کنند (متحدین و همکاران، ۱۴۰۱). افراد مبتلا به پریشانی روانشناختی اغلب احساس تنهایی، انزوا، کمبود هیجان مثبت، کمبود انرژی و نقص در عملکردهای مختلف را تجربه می‌کنند (بیرانوند و همکاران، ۱۴۰۳) و ممکن است در روابط اجتماعی، عملکرد تحصیلی یا شغلی و سلامت روان خود دچار مشکل شوند (منوچهری و حسن‌زاده، ۱۴۰۱). از آنجایی که پریشانی روانشناختی شامل برخی از بیماری‌های مرتبط با اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی (مانند استرس، افسردگی و اضطراب) است (محمود و همکاران، ۲۰۲۳)، تعداد زیادی از پژوهش‌ها نشان‌دهنده وجود تعاملات مثبت و معنادار پریشانی روانشناختی با اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی هستند (تولت-پرادو، دولی و همکاران، ۲۰۲۳). برای مثال، دانشجویانی که از پیامدهای منفی استفاده از شبکه‌های اجتماعی رنج می‌برند، به نوعی دچار اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی هستند، چرا که آنان به‌طور مداوم در حال چک کردن شبکه‌های اجتماعی و برقراری ارتباط آنلاین هستند، در این صورت پریشانی روانشناختی به‌عنوان یک اختلال هیجانی می‌تواند بر عملکرد اجتماعی و زندگی روزمره این افراد تأثیر بگذارد (ساولاین و همکاران، ۲۰۱۸؛ متحدین و همکاران، ۱۴۰۲).

ازسوی دیگر، پژوهش‌های دیگری ارتباط بین نارسای هیجانی<sup>۳</sup> و رفتارهای اعتیادآور نسبت به شبکه‌های اجتماعی را نشان داده‌اند (عربی و

1. Addiction to virtual networks

2. Psychological distress

3. Aphasia temperament

رفتاری، بسیاری از اشکال رفتارهای مشکل ساز و آسیب شناسی روانی را می‌توان به عنوان تلاش برای فرار و اجتناب از احساسات، افکار، خاطرات و سایر تجربیات خصوصی مفهوم سازی کرد (گنگ و لیو، ۲۰۲۳). شواهد حاکی از آن است که حالات هیجانی منفی و عدم استفاده از راهبردهای مناسب تنظیم هیجان، از جمله عوامل اصلی گرایش به اعتیاد به اینترنت و سایر اعتیادها هستند (تسای و همکاران، ۲۰۲۰؛ متحدین و همکاران، ۱۴۰۲؛ تقوایی و همکاران، ۱۴۰۲)؛ چرا که افرادی که در تنظیم هیجاناتشان ناتوان هستند از اینترنت به‌عنوان راهی برای اجتناب از احساسات ناخوشایندشان و به‌عنوان راهبراد مقابله‌ای استفاده می‌کنند (کوکسان و همکاران، ۲۰۲۰؛ پتورووسو و همکاران، ۲۰۲۰)، به‌طوری که برای کاهش سطوح هیجانی خود بیش از حد از تلفن همراه، استفاده می‌کنند (موستی و همکاران، ۲۰۱۹). به‌طور کلی، در دوران گذار از نوجوانی به بزرگسالی، به‌نظر می‌رسد افراد و به‌ویژه دانشجویان بیشتر در معرض رفتارهای اعتیادآور قرار می‌گیرند (باورسیر و همکاران، ۲۰۲۰)؛ بنابراین بررسی رابطه بین مشکلات تنظیم هیجانات و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در این دوران ضروری به‌نظر می‌رسد (اسچیمیتی و همکاران، ۲۰۱۷).

با توجه به آنچه گفته شد، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان یک استراتژی ناکارآمد مقابله با استرس و هیجانات منفی شناخته می‌شود (تسای و همکاران، ۲۰۲۰). ضرورت زمانی این پژوهش در شرایط کنونی که دانشجویان ایرانی به‌ویژه پس از همه‌گیری کووید-۱۹ و افزایش چشمگیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی، بیش از هر زمان دیگری در معرض آسیب‌های روانشناختی ناشی از این پدیده قرار دارند، بیش از پیش نمایان می‌شود. آمارهای اخیر نشان می‌دهد که بیش از ۷۰ درصد دانشجویان ایرانی روزانه بیش از ۴ ساعت در شبکه‌های اجتماعی حضور دارند و این امر با افزایش قابل توجه مشکلات روانشناختی از جمله اضطراب، افسردگی و اختلالات خواب همراه بوده است (سمسارزاده، ۱۳۹۹). ازسویی، ضرورت پژوهشی این مطالعه در شکاف موجود در ادبیات پژوهشی داخلی نهفته است. در حالی که پژوهش‌های بین‌المللی به بررسی مکانیسم‌های زیربنایی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی پرداخته‌اند، مطالعات داخلی عمدتاً به بررسی‌های توصیفی و همبستگی ساده محدود شده‌اند. فقدان مدل‌های ساختاری جامع که بتواند نقش متغیرهای میانجی مانند دشواری در تنظیم هیجان را در بستر فرهنگی ایران تبیین کند، یک خلأ پژوهشی مهم محسوب

همکاران، ۱۴۰۰؛ ذوقی، ۱۴۰۱؛ گوری و توپینو، ۲۰۲۳). نارسایی هیجانی نوعی اختلال در عملکرد شناختی-هیجانی افراد است که به‌طور خاص به ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و تنظیم این هیجانات اشاره دارد (وان آسپچه و همکاران، ۲۰۲۰) و با اختلالات روانشناختی و روان‌تنی متعددی مانند بی‌نظمی عاطفی، عزت نفس پایین، تجارب آسیب‌زا، نارضایتی از روابط صمیمانه، مشکلات خواب و چالش‌های شکل‌گیری و حفظ ارتباطات بین فردی ارتباط دارد (هلمی و همکاران، ۲۰۲۴). در این راستا، دانشجویانی که به شبکه‌های اجتماعی اعتیاد دارند، به دلیل ناتوانی در کنار آمدن با احساسات خود، ممکن است به رفتارهای ناسالم مانند اعتیاد یا انزوا روی آورند (پالماآلوارز و همکاران، ۲۰۲۱). در نتیجه، نارسایی هیجانی می‌تواند به‌عنوان عاملی خطرناک برای اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی عمل کند، چرا که این افراد ممکن است از شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان راهی برای فرار از احساسات منفی استفاده کنند (کارائو و آکدمیر، ۲۰۱۹). نتایج پژوهش ترزیوگلو و یوگورلو (۲۰۲۳) نشان داد بین نارسایی هیجانی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی رابطه قوی وجود دارد. بنابراین، می‌توان گفت که مطالعات زیادی وجود دارد که ثابت می‌کند نارسایی هیجانی نقش مهمی در علت‌شناسی اعتیادهای رفتاری دارد (حسین علیزاده و همکاران، ۱۴۰۴).

از دیگر دلایل مهم ابتلا به اینترنت که پژوهش‌های متعددی به آن اشاره کرده‌اند، ناتوانی در تنظیم هیجانات می‌باشد (لام و همکاران، ۲۰۲۱). آن‌ها بیان کرده‌اند که بین عوامل هیجانی، راهبردهای تنظیم هیجان و گرایش به رفتارهای آسیب‌زا و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ارتباط وجود دارد (اوزر و همکاران، ۲۰۲۲؛ یان و همکاران، ۲۰۲۳). در تعریف گرتز و رومر (۲۰۰۴) آمده است که مفهوم تنظیم هیجان را شامل چندین مؤلفه از جمله آگاهی و درک احساسات، پذیرش احساسات، کنترل رفتارهای تکانشی و توانایی استفاده انعطاف‌پذیر از راهبردهای تنظیم هیجان می‌دانند و فقدان هر یک از این مهارت‌ها، نشان‌دهنده وجود مشکلاتی در فرآیند تنظیم هیجان است (تسای و همکاران، ۲۰۲۰). تئوری تنظیم هیجان نشان می‌دهد که تجربه هیجانی درونی فرد ارتباط نزدیکی با ادراکات عاطفی واقعی و رفتارهای بیرونی او دارد، به این معنا که استفاده از شبکه‌های اجتماعی یک راهبرد عمومی و رایج است که افراد از آن برای کاهش رنج و ناراحتی عاطفی استفاده می‌کنند. بر اساس اصل تحلیل کارکردی در روانشناسی

می‌شود. علاوه بر این، با وجود اینکه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی هنوز به‌عنوان یک اختلال مستقل در DSM-5-TR طبقه‌بندی نشده است، شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که این پدیده می‌تواند به‌عنوان نشانه‌ای از مشکلات عمیق‌تر روانشناختی ظاهر شود (گیواگلیری و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین ضرورت کاربردی این پژوهش از آن جهت حائز اهمیت است که یافته‌های آن می‌تواند مستقیماً در طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی در مراکز مشاوره دانشگاه‌ها به کار گرفته شود. شناسایی نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان می‌تواند به متخصصان سلامت روان کمک کند تا برنامه‌های آموزشی هدفمند برای تقویت مهارت‌های تنظیم هیجانی دانشجویان طراحی کنند. این امر به‌ویژه در شرایط فعلی که دانشجویان با چالش‌های متعدد اقتصادی، اجتماعی و تحصیلی مواجه هستند و شبکه‌های اجتماعی به پناهگاهی برای فرار از واقعیت تبدیل شده‌اند، از اهمیت دوچندانی برخوردار است. بنابراین، درک عمیق‌تر از مکانیسم‌های روانشناختی که منجر به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی می‌شوند، نه تنها یک ضرورت علمی بلکه یک نیاز فوری اجتماعی است. در این راستا، پژوهش حاضر با هدف پاسخگویی به این سؤال اساسی طراحی شده است: آیا مدل ساختاری پیشنهادی که در آن دشواری در تنظیم هیجان نقش واسطه‌ای در رابطه بین پریشانی روانشناختی و نارسایی هیجانی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دانشجویان ایفا می‌کند، از برازش مطلوبی برخوردار است؟

## روش

### الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان:

پژوهش حاضر از نظر نوع روش، بنیادی و با توجه به ماهیت موضوع، مطالعه توصیفی از نوع همبستگی براساس مدل معادلات ساختاری بود. جامعه‌ی آماری را کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ تشکیل می‌دادند. برای تعیین حجم نمونه مناسب در پژوهش‌های مبتنی بر مدلیابی معادلات ساختاری، از ماشین حساب آماری ساپر (سوپر، ۲۰۲۵) استفاده شد که ابزاری علمی و دقیق برای محاسبه حجم نمونه در مطالعات مدل معادلات ساختاری محسوب می‌شود. با در نظر گرفتن ۴ متغیر مکنون (اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، پریشانی روانشناختی، نارسایی هیجانی و دشواری در تنظیم هیجان)، ۲۹ متغیر مشاهده‌شده، اندازه اثر متوسط (۰/۳)، قدرت آماری ۰/۸۰ و سطح معناداری ۰/۰۵، حداقل حجم نمونه مورد نیاز ۲۰۰ نفر محاسبه

گردید. با توجه به پیچیدگی مدل ساختاری پژوهش که شامل روابط مستقیم و غیرمستقیم (از طریق متغیر میانجی) است، تنوع گسترده جامعه آماری، و به منظور افزایش دقت نمونه‌گیری و کاهش خطای نوع اول، تعداد ۴۰۳ دانشجوی کارشناسی انتخاب شدند. این حجم نمونه از حداقل‌های توصیه شده در هر روش ساپر (۲۰۰ نفر) فراتر رفته و کفایت آماری لازم برای تحلیل مدل معادلات ساختاری پیچیده با متغیر میانجی را تضمین می‌نماید. نمونه‌گیری به روش تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انجام شد تا نمایندگی مناسبی از جامعه آماری حاصل گردد. در مرحله اجرا، تعداد دانشکده‌های واحد شمال دانشگاه آزاد اسلامی برابر با ۱۰ واحد بود که به‌صورت تصادفی دانشکده‌های علوم انسانی، مدیریت و زبان‌های خارجی انتخاب شدند. به‌منظور دسترسی به نمونه‌های پژوهش با حضور در دانشکده‌های مذکور، از بین رشته‌های تحصیلی مقطع کارشناسی، پنج کلاس آموزشی متناسب با هر رشته انتخاب شدند و از دانشجویانی که علاقه‌مند به همکاری در پژوهش بودند، پرسشنامه‌های پژوهش در اختیار آنان قرار گرفت. پژوهشگر به شرکت‌کنندگان اطلاعات روشنی در مورد روند پژوهش داده و رضایت آگاهانه آنان را برای شرکت در مطالعه جلب کرد. همچنین، تضمین حفظ محرمانگی اطلاعات شخصی شرکت‌کنندگان که از دیگر جنبه‌های اساسی این پژوهش به‌شمار می‌رفت. بعد از جمع‌آوری داده‌ها، شاخص‌های آمار توصیفی شامل جدول‌های توزیع فراوانی، میانگین و انحراف معیار با استفاده از Spss ۲۶ برای برازش مدل از روش مدلیابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار amos ۲۴ تجزیه و تحلیل شدند.

### ب) ابزار

پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل: برای بررسی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی از پرسشنامه خواجه احمدی، پولادی و بحرینی که در سال ۱۳۹۵ طراحی شده، استفاده شد. دارای ۲۳ گویه و چهار زیرمؤلفه عملکرد فردی، مدیریت زمان، خودکنترلی و روابط اجتماعی می‌باشد. نمره‌گذاری براساس براساس لیکرت پنج‌درجه‌ای از کم (نمره ۱) تا خیلی زیاد (نمره ۵) است که حداقل نمره برابر با ۲۳ و حداکثر نمره برابر با ۱۱۵ می‌باشد و هرچه نمره آزمودنی بالاتر باشد، نشان‌دهنده این است که فرد اعتیاد بالاتری را نسبت به شبکه‌های اجتماعی دارد. پرسشنامه توسط خواجه احمدی و همکاران (۱۳۹۵) اعتبار یابی شده است. در پژوهش انجام

شده توسط خواجه احمدی و همکاران روایی محتوایی، صوری و مالکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است؛ از سوی دیگر، به منظور ارزیابی پایایی پرسشنامه از مقدار آلفای کرونباخ استفاده شده که با توجه به مقدار آلفای کرونباخ ۰/۸۳۴ می‌توان دریافت که پرسشنامه مذکور افزون بر روایی، از پایایی قابل قبولی نیز برخوردار می‌باشد. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۱ به دست آمد.

**پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس<sup>۱</sup> (DASS-21):** برای سنجش پریشانی روانشناختی از پرسشنامه ۲۱ سوالی افسردگی، اضطراب و استرس که توسط لایونوند و لایونوند در سال ۱۹۹۵ طراحی و ساخته شده است، استفاده شد. پرسشنامه دارای سه خرده پرسشنامه اضطراب، استرس و افسردگی است. به صورت طیف ۴ درجه‌ای لیکرت به هیچ وجه در مورد من درست نیست (نمره صفر)، تاحدی در مورد من درست است (نمره ۱)، به میزان قابل توجهی در مورد من درست است (نمره ۲) و بسیار در مورد من درست است (نمره ۳) نمره گذاری می‌شود. محدوده نمره بین صفر تا ۶۴ می‌باشد که هر چه نمره آزمودنی بالاتر باشد، نشان دهنده بالا بودن آن مولفه در فرد است. شایان ذکر است که مولفه‌های این پرسشنامه با یکدیگر جمع نمی‌شوند و نمره هر کدام جداگانه بررسی و تحلیل می‌شود. در مطالعه هنری و کرافورد (۲۰۰۵) آلفای کرونباخ کل پرسشنامه و نیز سه پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۸۸، ۰/۸۲ و ۰/۹۰ گزارش شده است. در ایران نیز روایی و اعتبار این پرسشنامه توسط سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد بررسی قرار گرفته است که اعتبار بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۷۶ و ۰/۷۷ و آلفای کرونباخ نیز به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۴ و ۰/۷۸ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ هر سه مولفه برابر با ۰/۹۱ به دست آمد.

**پرسشنامه نارسای هیجانی (TAS):** برای سنجش نارسای هیجانی از پرسشنامه ۲۰ سوالی تورنتو<sup>۲</sup> که در سال ۱۹۹۴ ساخته شده، استفاده شد. سه زیرپرسشنامه دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی، را در پرسشنامه پنج درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ (کاملاً مخالف) تا نمره ۵ (کاملاً موافق) می‌سنجد. در این آزمون ماده‌های شماره ۴، ۵، ۱۰، ۱۸ و ۱۹ را باید معکوس نمره گذاری کرد. حداقل نمره در

این آزمون برابر با نمره ۲۰ و حداکثر نمره برابر با ۱۰۰ می‌باشد و هر چه افراد نمراتشان در این خرده پرسشنامه‌ها بیشتر باشد نشان دهنده مشکل بیشتر در زمینه بیان و تشخیص احساسات می‌باشد. ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه نارسای هیجانی تورنتو در پژوهش‌های متعدد خارجی تأیید شده است (بگبی، پارکر و تیلور، ۲۰۰۱). در نسخه فارسی این پرسشنامه، در پژوهش بشارت و گنجی (۱۳۹۱) ضریب آلفای کرونباخ برای نارسای هیجانی کل و سه زیرپرسشنامه دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر برون‌مدار (عینی) به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی بالای این پرسشنامه است. پایایی بازآزمایی در یک نمونه ۶۷ نفری در دانشجویان در مقطع کارشناسی در دو نوبت با فاصله ۴ هفته از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ برای نارسای هیجانی کل و زیرپرسشنامه‌های مختلف آن به دست آمد (تقوی و همکاران، ۱۳۹۲). در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ آن برابر با ۰/۸۴ به دست آمد.

**پرسشنامه دشواری تنظیم هیجان (DERS):** پرسشنامه دشواری تنظیم هیجان در سال ۲۰۰۴ توسط گرتز و رومر<sup>۳</sup> طراحی و اعتباریابی شده است. این پرسشنامه شامل ۳۶ گویه و دارای شش مولفه عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی و عدم وضوح هیجانی است. نمره گذاری براساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت خیلی به ندرت (نمره ۱) الی تقریباً همیشه (نمره ۵) است. سوالات ۱، ۲، ۶، ۷، ۸، ۱۰، ۱۷، ۲۰، ۲۲، ۲۴ و ۳۴ درای نمره گذاری معکوس می‌باشند. نمرات بالاتر به معنای دشواری بیشتر در تنظیم هیجانی می‌باشند. نتایج روایی و پایایی پرسشنامه از همسانی درونی بالایی، ۰/۹۳، برخوردار است و هر ۶ پرسشنامه آن آلفای کرونباخ بالای ۰/۸۰ دارند (گرتز و رومر، ۲۰۰۴). در پژوهش بشارت و بزازیان (۱۳۹۳) ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه دشواری تنظیم هیجان در نمونه‌های بالینی و غیربالینی ایرانی مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. در این پژوهش‌ها ضرایب آلفای کرونباخ برای پرسش‌های عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی از ۰/۷۳ تا ۰/۸۸ برای دشواری در انجام رفتارهای هدفمند از ۰/۷۲ تا ۰/۸۹ برای دشواری در

3. Difficulties in Emotion Regulation Scale

1. Depression Anxiety Stress Scales

2. Toronto Alexithymia: Scale -20

میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

نتایج جدول ۱، مقدار میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش آمده است. مقادیر آماره چولگی و کشیدگی از مقدار ۱، کمتر می‌باشند که نشان‌دهنده رعایت پیش فرض نرمال بودن داده‌های پژوهش است.

سپس ضرایب همبستگی پیرسون مدل بررسی شد و نتایج آن در جدول ۲ آورده شده است. نتایج جدول ۱، مقدار میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش آمده است. مقادیر آماره چولگی و کشیدگی از مقدار ۱، کمتر می‌باشند که نشان‌دهنده رعایت پیش فرض نرمال بودن داده‌های پژوهش است. سپس ضرایب همبستگی پیرسون مدل بررسی شد و نتایج آن در جدول ۲ آورده شده است.

کنترل تکانه از ۰/۷۵ تا ۰/۹۰، برای دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی از ۰/۷۶ تا ۰/۸۵ برای عدم وضوح هیجانی از ۰/۷۰ تا ۰/۹۰ و برای نمره کل پرسشنامه از ۰/۷۹ تا ۰/۹۲ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ آن برابر با ۰/۹۲ به دست آمد.

### یافته‌ها

در پژوهش حاضر نمونه متشکل از ۴۰۳ نفر بود که از این تعداد ۳۳۴ را خانم‌ها و ۶۹ نفر را آقایان تشکیل می‌دادند. علاوه بر این ۱۵۸ نفر سال اول کارشناسی، ۱۱۳ نفر سال سوم کارشناسی، ۷۱ نفر سال دوم کارشناسی و ۶۱ نفر نیز در سال چهارم کارشناسی مشغول به تحصیل بوده‌اند. مقادیر

جدول ۱- میانگین، انحراف استاندارد، چولگی متغیرهای مدل پیشنهادی

متغیر پژوهش	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی		کشیدگی	
			آماره	خطای استاندارد	آماره	خطای استاندارد
اضطراب	۵/۱۴	۴/۲۶۴	۱/۰۰۵	۰/۱۲۲	۰/۶۱۳	۰/۲۴۳
استرس	۸/۲۵	۴/۵۸۶	۰/۵۱۸	۰/۱۲۲	-۰/۲۳۹	۰/۲۴۳
افسردگی	۵/۷۱	۴/۷۲۴	۱/۰۱۱	۰/۱۲۲	۰/۷۴۵۸	۰/۲۴۳
شناسایی احساسات	۱۸/۱۱	۷/۰۰۴	۰/۲۱۵	۰/۱۲۲	-۰/۸۵	۰/۲۴۳
دشواری در توصیف احساسات	۱۳/۱۴	۴/۷۸۱	۰/۳۴۳	۰/۱۲۲	-۰/۵۰۸	۰/۲۴۳
تفکر عینی	۱۹/۲۷	۴/۳۶۲	۰/۰۳۶	۰/۱۲۲	۰/۰۶۳	۰/۲۴۳
نارسایی هیجانی	۵۰/۵۲	۱۲/۷۸۲	۰/۰۸۳	۰/۱۲۲	۰/۴۴۷	۰/۲۴۳
عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی	۱۵/۱۲	۶/۴۶۵	۰/۵۳۵	۰/۱۲۲	-۰/۵۵۰	۰/۲۴۳
دشواری در انجام رفتار هدفمند	۱۵/۳۵	۵/۳۴۸	۰/۰۹۶	۰/۱۲۲	-۰/۸۴۲	۰/۲۴۳
دشواری در کنترل تکانه	۱۵/۶۲	۵/۸۳۴	۰/۳۷۳	۰/۱۲۲	-۰/۵۱۵	۰/۲۴۳
فقدان آگاهی اجتماعی	۱۵/۴۵	۳/۹۴۶	۰/۱۶۵	۰/۱۲۲	-۰/۰۷۲	۰/۲۴۳
دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم شناختی	۲۱/۴۵	۷/۹۱۸	۰/۴۰۴	۰/۱۲۲	-۰/۷۳۹	۰/۲۴۳
عدم وضوح هیجانی	۱۲/۴۹	۳/۸۸۷	۰/۳۷۵	۰/۱۲۲	۰/۰۰۶	۰/۲۴۳
دشواری در تنظیم شناختی هیجان	۹۵/۴۲	۲۵/۳۳۷	۰/۲۷۲	۰/۱۲۲	-۰/۵۰۲	۰/۲۴۳
عملکرد فردی	۲۰/۶۹	۷/۴۱۳	۰/۳۰۷	۰/۱۲۲	-۰/۴۶۵	۰/۲۴۳
مدیریت زمان	۱۶/۰۷	۵/۴۸۱	۰/۰۸۹	۰/۱۲۲	-۰/۳۳۱	۰/۲۴۳
خودکنترلی	۱۰/۵۶	۳/۴۱۲	۰/۰۵۵	۰/۱۲۲	-۰/۲۶۱	۰/۲۴۳
روابط اجتماعی	۱۲/۱۲	۳/۳۵۴	-۰/۱۴۴	۰/۱۲۲	-۰/۱۰۶	۰/۲۴۳
اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۵۹/۲۴	۱۵/۸۱۷	۰/۰۳۵	۰/۱۲۲	-۰/۱۹۲	۰/۲۴۳

جدول ۲- ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای مدل پیشنهادی

۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---



۱۹- اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۳۷۲ <sup>**</sup>	۳ <sup>**</sup>	۳ <sup>**</sup>	۳۵۹ <sup>**</sup>	۰/۳۲۴	۵۴۲ <sup>**</sup>	۴۷۷ <sup>**</sup>	۶۵۲ <sup>**</sup>	۳۶۵ <sup>**</sup>	۳۶۹ <sup>**</sup>	۱۸۴۵ <sup>**</sup>	۷۴۲ <sup>**</sup>	۷۶۳ <sup>**</sup>	۴۹۸ <sup>**</sup>	۶۳۷ <sup>**</sup>	۶۵۸ <sup>**</sup>	۴۹۶ <sup>**</sup>	۶۸۴ <sup>**</sup>
--------------------------------	-------------------	-----------------	-----------------	-------------------	-------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	--------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

همان‌طور که نتایج جدول ۲، نشان می‌دهد تمامی متغیرها با هم رابطه مثبت و معناداری در سطح آلفای یک‌صدم دارند ( $P < 0/01$ ). پیش از برازش مدل، ابتدا ارزیابی نرمال بودن توزیع داده‌های تک‌متغیری، مفروضه رابطه خطی، عامل تورم واریانس و ضریب تحمل تک‌تک متغیرها و نرمالینه چندمتغیره و داده‌پرت چندمتغیره، مورد بررسی قرار گرفت. مقدار آزمون شاپیرو و ویلک برای هیچ‌یک از متغیرها معنادار نبود و نشان‌دهنده توزیع پراکندگی نرمال است. همچنین نتایج نمودار پراکنش، از برقراری مفروضه رابطه خطی بین متغیرهای پژوهش نشان داد. مفروضه‌های خاص مدل معادلات نشان داد که ارزش‌های کشیدگی و چولگی هیچ‌یک از متغیرها از محدوده بین ۲+ و ۲- خارج نشده است. از نظر کلاین (۲۰۰۵) شاخص‌های چولگی و کشیدگی بین ۲+ و ۲- بیانگر عدم انحراف چشم‌گیر از مفروضه منحنی نرمال است. نتایج استقلال خطاها یا استقلال‌ها نیز که آماره متغیرهای پژوهش بین ۱/۵ و ۲/۵ می‌باشد که نشان از برقراری این مفروضه در پژوهش حاضر می‌باشد. همچنین نتایج مفروضه‌ها نشان داد که مساله هم خطی بودن در بین متغیرهای پیش‌بین تحقیق رخ نداده

است، زیرا که مقادیر ضریب تحمل کمتر از ۰/۱ و مقادیر عامل تورم واریانس برای هر یک از متغیرهای پیش‌بین بالاتر از ۱۰ نیست (میرز، گامست و گوآرین، ۲۰۰۶). همچنین نتایج بارهای عاملی پارامترهای مدل اندازه‌گیری پژوهش در تحلیل عاملی تأییدی نشان داد بارهای عاملی استاندارد همه نشانگرها بالاتر از ۰/۳۲ است. طبق دیدگاه تاباچینک و فیدل (۲۰۱۳)، بارهای عاملی پایین تر از ۰/۳۲ ضعیف محسوب شده و می‌توان گفت چنین نشانگرهایی از توان لازم برای سنجش متغیر مکنون خود برخوردار نیستند. شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش نیز در تحلیل عاملی تأییدی بررسی شدند و نتایج نشان داد کلیه شاخص‌های برازندگی از جمله نسبت کای اسکور به درجات آزادی، سطح معناداری کای دو و شاخص‌های برازش هنجار شده، برازش تطبیقی، برازش نسبی و برازش افزایشی در دامنه قابل قبول ۰/۹۰ به بالا هستند و شاخص ریشه میانگی مجذور خطای میانگین نیز در دامنه مجاز کمتر از ۰/۰۸ قرار دارد.

### جدول ۳- شاخص‌های برازش مدل پیشنهادی

پرسشنامه های پژوهش	نسبت کای اسکور به درجات آزادی (CMIN/DF)	سطح معناداری کای دو (x2)	شاخص برازش هنجار شده (GFI)	ریشه میانگین مجذور خطای میانگین (RMSEA)	شاخص برازش تطبیقی (CFI)	شاخص برازش نسبی (NFI)	شاخص برازش افزایشی (IFI)
حل قابل قبول مقادیر	کوچک‌تر از ۳	بیشتر از ۰/۰۵	بالاتر از ۰/۹	کوچک‌تر از ۰/۰۸	بالاتر از ۰/۹	بالاتر از ۰/۹	بالاتر از ۰/۹
	۲/۲۳۵	۰/۱۳۲	۰/۹۱۲	۰/۶۲۳	۰/۹۵۴	۰/۹۸۴	۰/۹۶۲

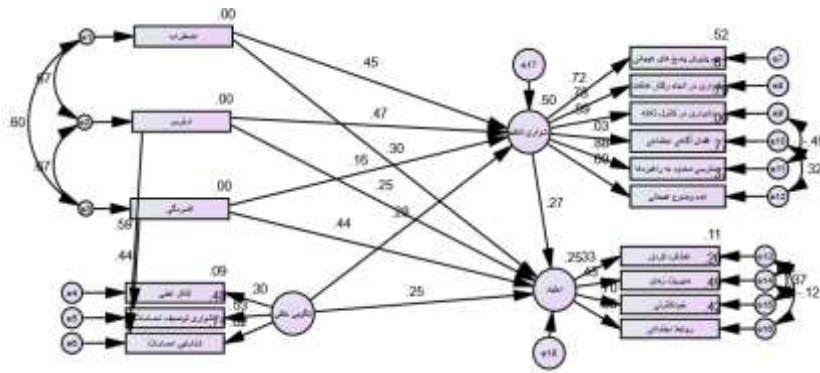
### جدول ۴- ضرایب رگرسیون مستقیم متغیرهای مدل

متغیرها	b	β	SE	t
اضطراب ← دشواری در تنظیم هیجان	۰/۵۵۰	۰/۴۵۱	۰/۰۶۱	۰/۰۰۱
دشواری در تنظیم هیجان ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۰/۳۳۶	۰/۲۷۲	۰/۰۴۷	۰/۰۰۱
ضریب مسیر مستقیم اضطراب ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۰/۳۹۸	۰/۳۰۴	۰/۰۴۶	۰/۰۰۱
ضریب مسیر غیرمستقیم اضطراب ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۰/۳۳۹	۰/۰۶۶	۰/۴۰۶	۰/۰۰۱
ضریب مسیر کل اضطراب ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۰/۵۷۱	۰/۱۴۸	۰/۳۱۱	۰/۰۰۱
استرس ← دشواری در تنظیم هیجان	۰/۵۳۲	۰/۴۶۶	۰/۰۶۵	۰/۰۰۱
دشواری در تنظیم هیجان ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۰/۳۳۶	۰/۲۷۲	۰/۰۴۷	۰/۰۰۱
ضریب مسیر مستقیم استرس ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۰/۳۶۵	۰/۲۴۹	۰/۰۵۰	۰/۰۰۱
ضریب مسیر غیرمستقیم استرس ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۰/۳۴۹	۰/۰۶۰	۰/۴۲۷	۰/۰۰۱
ضریب مسیر کل استرس ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۰/۶۱۰	۰/۱۳۵	۰/۳۴۹	۰/۰۰۱

۰/۰۰۱	۰/۰۵۴	۰/۱۵۶	۰/۱۵۲	افسردگی ← دشواری در تنظیم هیجان
۰/۰۰۱	۰/۰۴۷	۰/۲۷۲	۰/۳۳۶	دشواری در تنظیم هیجان ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی
۰/۰۰۱	۰/۰۴۱	۰/۴۴۱	۰/۷۴۲	ضریب مسیر مستقیم افسردگی ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی
۰/۰۰۱	۰/۳۱۱	۰/۱۴۸	۰/۵۷۱	ضریب مسیر غیرمستقیم افسردگی ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی
۰/۰۰۱	۰/۰۸۶	۰/۸۸۹	۱/۴۷۱	ضریب مسیر کل افسردگی ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی
۰/۰۰۱	۰/۰۶۷	۰/۲۷۹	۰/۳۰۸	نارسایی هیجانی ← دشواری در تنظیم هیجان
۰/۰۰۱	۰/۰۴۷	۰/۲۷۲	۰/۳۳۶	دشواری در تنظیم هیجان ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی
۰/۰۰۱	۰/۰۵۲	۰/۲۴۹	۰/۳۳۸	ضریب مسیر مستقیم نارسایی هیجانی ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی
۰/۰۰۱	۰/۰۵۶	۰/۵۹۳	۰/۸۶۰	ضریب مسیر غیرمستقیم نارسایی هیجانی ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی
۰/۰۰۱	۰/۰۴۳	۰/۳۴۲	۰/۴۲۱	ضریب مسیر کل نارسایی هیجانی ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی

و معنادار است ( $p=0/001$ ,  $\beta=0/060$ ). ضریب مسیر کل (مجموع ضرایب مستقیم و غیرمستقیم) بین افسردگی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مثبت و معنادار است ( $p=0/001$ ,  $\beta=0/889$ ). ضریب مسیر مستقیم بین اضطراب به افسردگی و شبکه‌های اجتماعی مثبت و معنادار است ( $p=0/001$ ,  $\beta=0/441$ ). ضریب مسیر غیرمستقیم بین اضطراب به افسردگی و شبکه‌های اجتماعی مثبت و معنادار است ( $p=0/001$ ,  $\beta=0/148$ ). ضریب مسیر کل (مجموع ضرایب مستقیم و غیرمستقیم) بین نارسایی هیجانی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مثبت و معنادار است ( $p=0/001$ ,  $\beta=0/342$ ). ضریب مسیر مستقیم بین نارسایی هیجانی به اعتیاد و شبکه‌های اجتماعی مثبت و معنادار است ( $p=0/001$ ,  $\beta=0/249$ ). ضریب مسیر غیرمستقیم بین نارسایی هیجانی به اعتیاد و شبکه‌های اجتماعی مثبت و معنادار است ( $p=0/001$ ,  $\beta=0/593$ ). براین اساس می‌توان گفت اضطراب، استرس، افسردگی، نارسایی هیجانی و دشواری در تنظیم هیجان به صورت مثبت و معنادار بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی دانشجویان اثر دارد و دشواری در تنظیم هیجان در بین دانشجویان به صورت مثبت و معنادار اثر اضطراب، استرس، افسردگی و نارسایی هیجانی را بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی میانجی‌گری می‌کند.

بررسی شاخص‌های برازندگی حاصل از آزمون مدل ساختاری پژوهش در جدول ۳ نشان داد که شاخص‌های در محدوده قابل قبولی قرار دارند که نشان‌دهنده مطلوب بودن مدل اندازه‌گیری و مدل پیشنهادی می‌باشد، به عبارتی براساس دیدگاه کلاین (۲۰۰۵) می‌توان گفت به‌طور کلی زمانی که حداقل سه شاخص مقادیری در بازه قابل قبول داشته باشند، می‌توانیم ادعا کنیم که برازش مدل خوب و قابل قبول است و مدل با داده‌های حاصل از پژوهش برازش مناسبی دارد. در ادامه نتایج آزمون فرضیه‌های پژوهش براساس ضرایب مسیر مدل ساختاری ارائه شده است. همان‌طور که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد ضریب مسیر کل (مجموع ضرایب مستقیم و غیرمستقیم) بین اضطراب و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مثبت و معنادار است ( $p=0/001$ ,  $\beta=0/148$ ). ضریب مسیر مستقیم بین اضطراب به اعتیاد و شبکه‌های اجتماعی مثبت و معنادار است ( $p=0/001$ ,  $\beta=0/304$ ). ضریب مسیر غیرمستقیم بین اضطراب به اعتیاد و شبکه‌های اجتماعی مثبت و معنادار است ( $p=0/001$ ,  $\beta=0/066$ ). ضریب مسیر کل (مجموع ضرایب مستقیم و غیرمستقیم) بین استرس و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مثبت و معنادار است ( $p=0/001$ ,  $\beta=0/135$ ). ضریب مسیر مستقیم بین استرس به اعتیاد و شبکه‌های اجتماعی مثبت و معنادار است ( $p=0/001$ ,  $\beta=0/249$ ). ضریب مسیر غیرمستقیم بین استرس به اعتیاد و شبکه‌های اجتماعی مثبت



شکل ۲- مدل مفهومی برازش شده

## بحث و نتیجه‌گیری

در قسمت اول، یافته‌های پژوهش نشان داد که ابعاد پریشانی روانشناختی (اضطراب، استرس و افسردگی) دارای ارتباط مستقیم، مثبت و معناداری با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی هستند. این بدان معناست که افزایش سطح هر یک از این مؤلفه‌ها به‌طور مستقل، احتمال گرایش دانشجویان به استفاده‌ی اعتیادآور از شبکه‌های اجتماعی را افزایش می‌دهد. این یافته با نتایج پژوهش‌های متعددی از جمله مطالعات منوچهری و حسن‌زاده (۱۴۰۱)، هوانگ و همکاران (۲۰۲۳)، متحدین و همکاران (۱۴۰۲) و ساتیسی، کایس و گریفیثس (۲۰۲۳) همسو است. در تبیین این ارتباط مستقیم می‌توان گفت که پریشانی روانشناختی، که به مجموعه‌ای از نشانه‌های خلقی منفی اطلاق می‌شود، فرد را در وضعیت آسیب‌پذیری روانی قرار می‌دهد و به بروز عملکردهای غیرانطباقی منجر می‌شود (تولت-پرادی و همکاران، ۲۰۲۳). دانشجویانی که سطوح بالایی از اضطراب، استرس و افسردگی را تجربه می‌کنند، اغلب با احساس انزوا، تنهایی و فقدان هیجانات مثبت مواجه هستند. این نقص در عملکرد روانشناختی، آن‌ها را به سمت استفاده از شبکه‌های اجتماعی به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای برای تسکین هیجانات منفی سوق می‌دهد. در واقع، فضای مجازی به پناهگاهی برای فرار از فشارهای روانی دنیای واقعی تبدیل می‌شود. با این حال، این راهبرد اغلب به یک چرخه‌ی معیوب می‌انجامد؛ دانشجویان خود را با تصاویر و شخصیت‌های ایده‌آل‌سازی شده در این پلتفرم‌ها مقایسه می‌کنند که این امر نه تنها پریشانی آن‌ها را تسکین نمی‌دهد، بلکه با تشدید احساسات منفی و آسیب‌پذیری روانی، وابستگی آن‌ها را به این فضا بیشتر می‌کند (هوانگ و همکاران، ۲۰۲۳). این وضعیت

به‌ویژه در دوران دانشجویی، که یک مرحله گذار پرچالش و استرس‌زا محسوب می‌شود، اهمیت بیشتری می‌یابد، زیرا فشارهای تحصیلی و اجتماعی جدید، سلامت روان دانشجویان را به‌طور جدی تحت تأثیر قرار می‌دهد (ویگو و همکاران، ۲۰۲۱). علاوه بر مسیرهای مستقیم، یافته‌های پژوهش نقش کلیدی و معنادار دشواری در تنظیم هیجان را به عنوان یک متغیر میانجی در رابطه‌ی میان پریشانی روانشناختی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی آشکار ساخت. تحلیل‌ها نشان داد که اضطراب، استرس و افسردگی به‌طور غیرمستقیم و از طریق افزایش دشواری در تنظیم هیجان، به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی منجر می‌شوند. به عبارت دیگر، پریشانی روانشناختی توانایی فرد برای مدیریت و کنترل هیجانات خود را تضعیف کرده و همین ناتوانی در تنظیم هیجان است که او را به سمت استفاده‌ی افراطی از شبکه‌های اجتماعی سوق می‌دهد. این یافته با نتایج مطالعات لیو و ما (۲۰۱۹) و محرابی و همکاران (۱۴۰۱) که بر نقش میانجی تنظیم هیجان تأکید کرده‌اند، همسو است. در تبیین این مکانیسم می‌توان گفت که آشفتگی هیجانی و ناتوانی در مدیریت احساسات، هسته‌ی اصلی پیوند میان پریشانی روانی و رفتارهای اعتیادی است. زمانی که یک دانشجو به دلیل اضطراب یا افسردگی دچار هیجانات منفی شدید می‌شود، اما فاقد مهارت‌های لازم برای ارزیابی مجدد شناختی یا مدیریت آن هیجانات است، به راهبردهای اجتنابی روی می‌آورد. شبکه‌های اجتماعی، ابزاری در دسترس برای فرار از این هیجانات ناخوشایند و سرکوب موقت آن‌ها هستند. این رفتار، اگرچه در کوتاه‌مدت تسکین‌بخش است، اما در بلندمدت مانع از پردازش و مدیریت سالم هیجانات شده و فرد را در یک دور باطل از پریشانی، ناتوانی در تنظیم هیجان و اعتیاد به فضای مجازی

گرفتار می‌کند. بنابراین، عامل اصلی که دانشجویان در معرض خطر را به سمت اعتیاد می‌کشاند، صرفاً وجود احساسات منفی نیست، بلکه مشکل در نحوه‌ی مدیریت و پاسخ به آن احساسات است. این مسئله به‌ویژه در دوران گذار از نوجوانی به بزرگسالی که مهارت‌های تنظیم هیجان هنوز در حال تکامل هستند، بسیار پررنگ‌تر است. با توجه به ضرایب رگرسیون، می‌توان نتیجه گرفت که پریشانی روانشناختی یک عامل خطر مهم برای اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دانشجویان است، اما تأثیر آن زمانی به اوج می‌رسد که با دشواری در تنظیم شناختی هیجان همراه شود. به بیان دیگر، هرچه دانشجویان پریشانی روانشناختی بالاتری را تجربه کنند و همزمان در مدیریت رفتارهای هیجانی خود با چالش بیشتری مواجه باشند، میزان وابستگی و اعتیاد آن‌ها به شبکه‌های اجتماعی به شکل معناداری بالاتر خواهد بود.

در بخش دیگر، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که نارسایی هیجانی یک پیش‌بین مستقیم، مثبت و معنادار برای اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی است. این نتیجه بیانگر آن است که دانشجویانی که در شناسایی و توصیف کلامی هیجانات خود با دشواری مواجه هستند، به طور مستقیم گرایش بیشتری به استفاده‌ی وابسته‌گونه از شبکه‌های اجتماعی دارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های عربی و همکاران (۱۴۰۰)، ذوقی (۱۴۰۱)، گوری و توپینو (۲۰۲۳) و لیو و همکاران (۲۰۲۴) همسو می‌باشد. در تبیین نظری این ارتباط مستقیم می‌توان گفت، نارسایی هیجانی با ایجاد اختلال در توانایی فرد برای درک و بیان احساسات، کیفیت تعاملات اجتماعی در دنیای واقعی را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. دانشجویانی که از این نارسایی رنج می‌برند، به دلیل ناتوانی در برقراری ارتباط عاطفی مؤثر، در محیط دانشگاه انزوای بیشتری را تجربه می‌کنند. در چنین شرایطی، شبکه‌های اجتماعی به عنوان یک راهبرد حمایت عاطفی عمل می‌کنند (لیو و همکاران، ۲۰۲۴). این فضا به افراد اجازه می‌دهد تا خلاء عاطفی خود را پر کرده و بدون نیاز به مواجهه با پیچیدگی‌های هیجانی در روابط واقعی، به تعامل بپردازند. در واقع، این افراد از دنیای مجازی به عنوان یک مکانیزم دفاعی برای فرار از واقعیت و سرکوب هیجانات درک‌نشده‌ی خود استفاده می‌کنند. با این حال، این راهبرد اغلب به تشدید مشکل می‌انجامد؛ زیرا مقایسه‌ی اجتماعی مستمر با تصاویر ایده‌آل در پلتفرم‌هایی مانند اینستاگرام، می‌تواند احساسات منفی و نارضایتی از خود را افزایش

داده و نارسایی هیجانی را عمیق‌تر سازد (هوانگ و همکاران، ۲۰۲۳). افزون بر ارتباط مستقیم، نقش حیاتی و معنادار دشواری در تنظیم هیجان را به عنوان متغیر میانجی در رابطه‌ی میان نارسایی هیجانی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی آشکار ساخت. این یافته نشان می‌دهد که نارسایی هیجانی، توانایی فرد برای به کارگیری راهبردهای مؤثر تنظیم هیجان را تضعیف می‌کند و همین ناتوانی، مسیر اصلی گرایش او به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی است. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های بخشنده سجاد و همکاران (۱۴۰۱) و براون و ویلسون (۲۰۲۲) که بر این مکانیسم میانجی تأکید کرده‌اند، همخوانی دارد. در تبیین این مسیر می‌توان به مدل پردازش هیجان گراس (۱۹۹۸؛ به نقل از پریس و همکاران، ۲۰۲۲) اشاره کرد. بر اساس این مدل، پیش‌نیاز اساسی برای تنظیم موفق یک هیجان، توانایی شناسایی دقیق و تمایز آن از سایر هیجانات است. فرد مبتلا به نارسایی هیجانی، در این مرحله‌ی بنیادین دچار مشکل است؛ او قادر به تمایز میان هیجاناتی نظیر غم، خشم یا اضطراب نیست و در نتیجه نمی‌تواند ارزیابی درستی از وضعیت هیجانی خود داشته باشد. این عدم تمایز، فرد را از به کارگیری راهبردهای انطباقی مانند ارزیابی مجدد شناختی بازداشته و او را به سمت استراتژی‌های ناکارآمدی مانند سرکوب هیجانی سوق می‌دهد (پریس و همکاران، ۲۰۲۲). در این نقطه، شبکه‌های اجتماعی به ابزاری برای اجرای همین راهبرد ناکارآمد (اجتناب و فرار از هیجان) تبدیل می‌شوند. بنابراین، این ضعف بنیادین در پردازش هیجانی، مسیر اصلی است که از طریق آن نارسایی هیجانی به آسیب‌شناسی روانی، از جمله اعتیاد، منجر می‌شود. در مجموع، یافته‌ها نشان می‌دهند که نارسایی هیجانی هم به صورت مستقیم و هم با تضعیف توانایی تنظیم هیجان، یک عامل خطر کلیدی برای اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دوران دانشجویی است. این دوره از زندگی، به دلیل فشارهای متعدد تحصیلی و اجتماعی، خود به خود چالش‌برانگیز است و ضعف در مهارت‌های هیجانی می‌تواند این چالش‌ها را به بحران تبدیل کند. استفاده‌ی افراطی از شبکه‌های اجتماعی نه تنها کمکی به حل این بحران نمی‌کند، بلکه با تضعیف ارتباطات چهره‌به‌چهره، به انزوای اجتماعی دامن می‌زند.

هرپژوهشی با محدودیت‌هایی روبه‌رو است از مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش، محدود بودن جامعه آماری به دانشجویان واحد شمال دانشگاه آزاد اسلامی و عدم کنترل متغیرهایی از قبیل وضعیت اقتصادی،

فرهنگی و اجتماعی دانشجویان بود که پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی در جوامع دیگر و به صورت مقایسه‌ای بین دو جنسیت و با کنترل متغیرهای تاثیرگذار صورت گیرد. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های بیشتر در زمینه مدیریت و پیشگیری از پریشانی روانشناختی و نارسایی هیجانی به‌ویژه در دوران دانشجویی انجام گیرد و بررسی اثرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روانی ادامه یابد. همچنین، نیاز به طراحی و ارائه برنامه‌های آموزشی و حمایتی برای کمک به دانشجویان و افراد جوان در مدیریت هیجانات، بیان احساسات و هیجانات به صورت صحیح و مقابله با استرس‌های زندگی احساس می‌شود. این برنامه‌ها می‌توانند در بهبود کیفیت زندگی و عملکرد تحصیلی دانشجویان مؤثر باشند و کمک کنند تا از اثرات منفی پریشانی روانشناختی و نارسایی هیجانی جلوگیری شود. از این رو، پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای ویژه‌ای برای دانشجویان طراحی شود تا به آن‌ها کمک کند تا احساسات خود را به درستی شناسایی و مدیریت کنند. یکی از راهکارهای مهم، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای سالم به دانشجویان و جوانان است تا آنها بتوانند در شرایط بحرانی و استرس‌زا، از راهبردهای مثبت و سازگارانه استفاده کنند. به عنوان مثال، می‌توان با استفاده از تکنیک‌های مراقبه، یوگا، ورزش و آموزش مهارت‌های ارتباطی به افراد کمک کرد تا در مواجهه با مشکلات هیجانی خود، به جای فرار به فضای مجازی، از راهبردهای مقابله‌ای سالم استفاده کنند. در مجموع، درک پیچیدگی ارتباطات میان پریشانی روانشناختی، نارسایی هیجانی، دشواری در تنظیم هیجان و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به تدوین برنامه‌های پیشگیرانه و مداخلات مؤثر برای مقابله با این معضل کمک کند. این رویکردها نه تنها به ارتقاء سلامت روان کمک می‌کنند، بلکه می‌توانند به افزایش کیفیت زندگی و بهزیستی ذهنی دانشجویان و جوانان منجر شوند.

### ملاحظات اخلاقی

**پیروی از اصول اخلاق پژوهش:** این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول رشته روانشناسی تربیتی دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت-کنندگان انجام شود. همچنین ملاحظات اخلاقی اعم از مطلع بودن

شرکت‌کنندگان از روند پژوهش و محرمانه ماندن اطلاعات شرکت-کنندگان نیز در پژوهش رعایت گردید.

**حامی مالی:** این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

**نقش هر یک از نویسندگان:** این مقاله از رساله دکتری که دانشجوی به‌عنوان نویسنده اول و استاد راهنما به‌عنوان نویسنده دوم و همچنین نویسنده مسئول و استاد مشاوره نیز به‌عنوان نویسنده سوم استخراج شده است.

**تضاد منافع:** نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

**تشکر و قدردانی:** بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران این تحقیق و دانشجویانی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

### منابع

بخشیده سجاد، امیررضا؛ خضری مقدم، نوشیروان؛ موسوی نسب، سیدمحمدحسین (۱۴۰۱). مدل علی طرحواره هیجانی و نارسایی هیجانی با حساسیت اضطرابی از طریق نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان در دانش‌آموزان. *پژوهش‌های نوین روانشناختی*. (۶۸). ۶۲-۵۴

<https://www.doi.org/10.22034/jmpr.10.15345.2023>

بشارت، محمدعلی؛ و بزازیان، سعیده. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه تنظیم هیجان در نمونه‌ای از جامعه ایرانی. *دانشکده پرستاری و مامایی*، ۲۴(۸۴)، ۷۰-۶۱

<https://www.sid.ir/paper/496015/fa>

بشارت، محمدعلی؛ و گنجی، پویا. (۱۳۹۱). نقش تعدیل‌کننده سبک‌های دل بستگی در رابطه بین ناگویی هیجانی و رضایت زناشویی. *اصول بهداشت*، ۱۴(۴)، ۱۴-۱۴

<https://doi.org/10.22034/jfmh.10.891.2012>

بیرانوند، کیانوش؛ بهروزی، ناصر؛ شهنی بیلاق، منیجه؛ و مکتبی، غلامحسین. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش راهبردهای پردازش هیجان مدار بر تئیدگی تحصیلی، سازگاری اجتماعی و پریشانی روانشناختی

دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۳(۱۳۹)، ۶۳-۷۶.

<https://psychologicalscience.ir/article-fa.html> -۱۷۳۱-۱

تقوایی، سینا؛ صولتی آناقیزی، رمضان؛ و موسوی، سیده مریم. (۱۴۰۲). مقایسه دشواری تنظیم هیجان، خشونت سایبری و نوموفوبیا در دانشجویان معتاد به شبکه مجازی و عادی. *پژوهش‌های برنامه‌ریزی درسی و آموزشی*، ۱۳(۱)، ۱-۱۲.

<https://dorl.net/dor/20,1001,1,22517758,1402,13,13,1>

تقوی، ملیحه؛ نجفی، محمود؛ کیان ارثی، فرحناز؛ آقاییان، شاهرخ. (مقایسه‌ی نارسایی هیجانی، سبک‌های دفاعی و اضطراب صفت - حالت در بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، افسردگی اساسی و افراد عادی. *فصلنامه روانشناسی بالینی*، ۵(۲)، ۶۷-۷۶.

<https://doi.org/10.2128/jcp.10.22075>

حسین‌علیزاده، محبوبه؛ قمری، محمد؛ و غلامی توران پستی، مرضیه. (۱۴۰۴). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر نارسایی هیجانی و سلامت معنوی در زنان قربانی خشونت خانگی. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۴(۱۴۱)، ۱۶۰-۱۴۱.

<https://psychologicalscience.ir/article-fa.html> -۱۶۰۲-۱

خواجه احمدی، معصومه؛ پولادی، شهناز؛ و بحرینی، مسعود. (۱۳۹۵). طراحی و روانسنجی پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل. *روان‌پرستاری*، ۴(۴)، ۴۳-۵۱.

<http://ijpn.ir/article-1-884-fa.html>

ذوقی، لیلیا (۱۴۰۱). پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس ناگویی هیجانی، تمایز یافتگی خود و خویش‌داری در زنان خانه‌دار. *روانشناسی فرهنگی*. مقالات آماده چاپ، انتشار آنلاین ۱۲ بهمن ۱۴۰۱.

<https://doi.org/10.233336931,1519/jcp.10,30487>

سامانی، سیامک؛ و جوکار، بهرام. (۱۳۸۶). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه پرسشنامه افسردگی، اضطراب و فشار روانی. *علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*، ۲۶(۳)، ۵۶-۷۶.

<https://www.sid.ir/paper/391033/fa>

سمسارزاده، آیدا. (۱۳۹۹). پیش‌بینی عملکرد خانواده براساس بهزیستی روان-شناختی و آمادگی به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی. *خانواده و بهداشت*، ۱۰(۱)، ۱۳۴-۱۵۰.

<https://dorl.net/dor/20,1001,1,23223065,1399,10,1,8,4>

عباسی، محمد؛ قدم‌پور، عزت‌اله؛ بهرامی، عرفان؛ و موسایی، محمدمبین. (۱۴۰۳). بررسی نقش تعدیل‌کننده ذهن‌آگاهی در رابطه بین ترومای دوران کودکی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل. *دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه*. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۳(۱۳۸)، ۲۶۱-۲۷۸.

<https://psychologicalscience.ir/article-fa.html> -۲۶۱-۲۷۸

عربی، پروین؛ باقری، نسرين؛ و میرهاشمی، مالک. (۱۴۰۰). پیش‌بینی وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی براساس نارسایی هیجانی، سبک‌های دل‌بستگی، بهزیستی روانشناختی و احساس تنهایی. *روان‌پرستاری*، ۱۹(۱)، ۶۶-۶۶.

<http://ijpn.ir/article-fa.html> -۱۷۱۱-۱

متحدین، مهنوش.، درتاج، فریبرز، قائمی، فاطمه، و قربان جهرمی، رضا. (۱۴۰۲). مدل علی استفاده آسیب‌زا از اینترنت براساس نیازهای تنظیم هیجان و مقابله اجتنابی. *مطالعات رسانه‌های نوین*، ۳(۳۴)، ۷۹-۱۰۳.

<https://doi.org/10.233370126,1462/nms.10,22054>

محرابی، مینا؛ داوودیان، ملیکا؛ پورولی ابریکوه، سمیه؛ سلیمانی، هاجر (۱۴۰۱). نقش ذهنی‌سازی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و دشواری در تنظیم هیجان در پیش‌بینی پریشانی روان‌شناختی و مشکلات خواب زنان باردار در طول اپیدمی بیماری کووید ۱۹. *مدیریت پرستاری*، ۱۱(۱)، ۴۶-۵۸.

<http://ijnv.ir/article-fa.html> -۱۹۳۰-۱

منوچهری، فاطمه، و حسن‌زاده، مهدی. (۱۴۰۱). بررسی نقش میانجی اعتیاد به اینترنت بر احساس تنهایی و پریشانی روانشناختی در دانشجویان مجرد شهر مشهد. *مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی*، ۵(۴۲)، ۳۳۹-۳۳۳.

<https://civilica.com/doc/1761884>

## References

- Arabi, P., Bagheri, N., & Mirhashemi, M. (2021). Predicting virtual social network dependency based on emotional dysregulation, attachment styles, psychological well-being, and loneliness. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(1), 66-76. <http://ijpn.ir/article-1-1711-fa.html> [In Persian]

- teaching emotion-based processing strategies on academic stress, social adjustment and psychological distress of high school male students. *Journal of Psychological Science*, 23(139), 63-76. <https://psychologicalscience.ir/article-1-1731-fa.html> [In Persian]
- Cookson, C., Luzon, O., Newland, J., & Kingston, J. (2020). Examining the role of cognitive fusion and experiential avoidance in predicting anxiety and depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 93(3), 456-473. <https://doi.org/10.1111/papt.12233>
- DataReportal. (2022). Global social media statistics 2022. <https://datareportal.com/social-media-users>. Accessed 30 Oct 2022.
- Edwards, E. R., Shivaji, S., Micek, A., & Wupperman, P. (2020). Distinguishing alexithymia and emotion differentiation conceptualizations through linguistic analysis. *Personality and Individual Differences*, 157, 109801. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109801>
- 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 Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gong, L., & Liu, Q. (2023). Mobile phone addiction and sleep quality: The mediating role of anxiety and the moderating role of emotion regulation. *Behavioral Sciences*, 13(3), 250. <https://doi.org/10.3390/bs13030250>
- Gori, A., & Topino, E. (2023). The association between alexithymia and social media addiction: Exploring the role of dysmorphic symptoms, symptoms interference, and self-esteem, controlling for age and gender. *Journal of Personalized Medicine*, 13(1), 152. <https://doi.org/10.3390/jpm13010152>
- Helmy, M., Ebrahim, A. H., Faeqeh, A., Engel, E., Ashraf, F., & Isaac, B. A. (2024). Relationship between alexithymia, smartphone addiction, and psychological distress among university students: A
- Abasi, M., Ghadampour, E., Bahrami, E., & Musaei, M.A. (2024). Investigating the moderating role of mindfulness in the relationship between childhood trauma and addiction to mobile-based social networks in the high school students. *Journal of Psychological Science*, 23(138), 261-278. <https://psychologicalscience.ir/article-1-2436-fa.html> [In Persian]
- Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of psychosomatic research*, 38(1), 23-32. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- Bakhshande, S., Khezri Moghaddam, N., & Mousavi Nasab, S. M. H. (2023). Causal model of emotional schema and alexithymia with anxiety sensitivity through the mediating role of difficulty in emotion regulation in students. *Journal of New Psychological Researches* (68), 54-62. <https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.15345> [In Persian]
- Besharat, M. A., & Bazazian, S. (2014). Psychometric properties of the emotion regulation questionnaire in an Iranian sample. *Faculty of Nursing & Midwifery*, 24\*(84), 61-70. <https://www.sid.ir/paper/496015/fa> [In Persian]
- Besharat, M. A., & Ganjif Pouyesh. (2012). The moderating role of attachment styles in the relationship between alexithymia and marital satisfaction. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 14(4). <https://doi.org/10.22038/jfmh.2012.891> [In Persian]
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use? *Computers in Human Behavior*, 110, 106395. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106395>
- Brown, E., & Wilson, D. (2022). The role of alexithymia in social media addiction: The mediating effect of emotion regulation difficulties. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.793094>
- Beyranvand, K., Behroozi, N., Shehni Yeilgh, M., & Maktabi, Gh.H. (2024). The effectiveness of

- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*, edition 2, Guilford press, New York & London.
- Lam, C., Chan, C. S., & Hamamura, T. (2021). Time-dependent association between mass protests and psychological distress on social media: A text mining study during the 2019 anti-government social unrest in Hong Kong. *Journal of Affective Disorders*, 291, 177-187. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.007>
- Lee, S., Kim, M. W., McDonough, I. M., Mendoza, J. S., & Kim, M. S. (2017). The effects of cell phone use and emotion-regulation style on college students' learning. *Applied Cognitive Psychology*, 31(3), 360-366. <https://doi.org/10.1002/acp.3323>
- Leung, H., Pakpour, A. H., Strong, C., Lin, Y. C., Tsai, M. C., Griffiths, M. D., & Chen, I. H. (2020). Measurement invariance across young adults from Hong Kong and Taiwan among three internet-related addiction scales: Bergen social media addiction scale (BSMAS), smartphone application-based addiction scale (SABAS), and internet gaming disorder scale-short form (IGDS-SF9) (Study Part A). *Addictive Behaviors*, 101, 105969. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.027>
- Liu, C., & Ma, J. L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2352. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>
- Liu, Y., Duan, L., Shen, Q., Ma, Y., Chen, Y., Xu, L., & Zhang, T. (2024). The mediating effect of internet addiction and the moderating effect of physical activity on the relationship between alexithymia and depression. *Scientific Reports*, 14(1), 9781. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-60326-w>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*. New South Wales: Psychology Foundation Monograph.
- Mahmoud, M. A., Abolashamat, K. T., Quronfulah, B. S., Rajeh, M. T., Badawoud, A. M., Alzhrani, A. M., & Badri, H. M. (2023). *The effects of social media addiction, psychological distress, and loneliness on suicide ideations and attempts among healthcare professionals in Saudi Arabia*. *Cureus*, 15(8), e44234. <https://doi.org/10.7759/cureus.44234>
- multi-country study. *Oman Medical Journal*, 39(1), e593. <https://doi.org/10.5001/omj.2024.50>
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227-239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Ho, S., Cook, K. V., Chen, Z. J., Kurniati, N. M. T., Suwartono, C., Widayarni, N., Wong, P. T. P., & Cowden, R. G. (2022). Suffering, psychological distress, and well-being in Indonesia: A prospective cohort study. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 38(5), 879-890. <https://doi.org/10.1002/smi.3139>
- Hossein Alizadeh, M., Ghamari, M., & Gholamitooranposhti, M. (2025). Effectiveness of compassion-based therapy on alexithymia and spiritual health in women victims of domestic violence. *Journal of Psychological Science*, 24(149), 141-160. <https://psychologicalscience.ir/article-1-2502-fa.html> [In Persian]
- Huang, P. C., Latner, J. D., O'Brien, K. S., Chang, Y. L., Hung, C. H., Chen, J. S., ... & Lin, C. Y. (2023). Associations between social media addiction, psychological distress, and food addiction among Taiwanese university students. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 43. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00769-0>
- Khajeh Ahmadi, M., Pouladi, S., & Bahreini, M. (2016). Design and psychometric properties of the mobile-based social network addiction questionnaire. *Journal of Psychiatric Nursing*, 4(4), 43-51. <http://ijpn.ir/article-1-884-fa.html> [In Persian]
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support, and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22-27. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.03.003>
- Kenangil, G., Demir, M., Tur, E., & Domac, F. (2023). Alexithymia, depression, and cognition in patients with Parkinson's disease. *Acta Neurologica Belgica*, 123(1), 85-91. <https://doi.org/10.1007/s13760-020-01581-2>

- relapses in patients with substance use disorders? A one-year follow-up study. *Addictive Behaviors*, 113, 106681. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106681>
- Pettoroso, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., di Giannantonio, M., & Grant, J. E. (2020). Problematic internet use (PIU), personality profiles, and emotion dysregulation in a cohort of young adults: Trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry Research*, 289, 113036. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113036>
- Preece, D. A., Mehta, A., Becerra, R., Chen, W., Allan, A., Robinson, K., & Gross, J. J. (2022). Why is alexithymia a risk factor for affective disorder symptoms? The role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 296, 337-341. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.085>
- Quaglieri, A., Biondi, S., Roma, P., Varchetta, M., Frascchetti, A., Burrai, J., & Mari, E. (2021). From emotional (dys) regulation to internet addiction: A mediation model of problematic social media use among Italian young adults. *Journal of Clinical Medicine*, 11(1), 188. <https://doi.org/10.3390/jcm11010188>
- Samani, S., & Jokar, B. (2007). Investigating the reliability and validity of the short form of the Depression, Anxiety, and Stress Scale. *Journal of Social Sciences & Humanities of Shiraz University*, 26(3), 56-76. <https://www.sid.ir/paper/391033/fa>
- Sánchez-Fernández, M., Borda-Más, M., & Mora-Merchan, J. (2023). Problematic internet use by university students and associated predictive factors: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 139, 107532. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107532>
- Satici, B., Kayis, A. R., & Griffiths, M. D. (2023). Exploring the association between social media addiction and relationship satisfaction: Psychological distress as a mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2037-2051. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00658-0>
- Savolainen, I., Kaakinen, M., Sirola, A., & Oksanen, A. (2018). Addictive behaviors and psychological distress among adolescents and emerging adults: A
- Manouchehri, F., & Hasanzadeh, M. (2022). Investigating the mediating role of internet addiction on loneliness and psychological distress in single students in Mashhad. *Journal of Research in Psychology and Education*, 5(42), 333-339. <https://civilica.com/doc/1761884/> [In Persian]
- Mehrabi, M., Davoudian, M., Pourvali Abrikooh, S., & Soleymani, H. (2022). The role of mentalization, psychological flexibility, and difficulty in emotion regulation in predicting psychological distress and sleep problems in pregnant women during the COVID-19 epidemic. *Nursing Management*, 11(1), 46-58. <http://ijnv.ir/article-1-930-fa.html> [In Persian]
- Meyers, L.S., Gamest, G., & Goarin, A.J. (2006). *Applied multivariate research, design and interpretation, Thousand oaks*. London. New Deih, Sage publication.
- Motahhedin, M., Dortaj, F., Ghaemi, F., & Ghorban Jahromi, R. (2023). Causal model of problematic internet use based on emotion regulation needs and avoidant coping. *New Media Studies*, 3(34), 79-103. <https://doi.org/10.22054/nms.2023.70126.1462> [In Persian]
- Musetti, A., Mancini, T., Corsano, P., Santoro, G., Cavallini, M. C., & Schimmenti, A. (2019). Maladaptive personality functioning and psychopathological symptoms in problematic video game players: A person-centered approach. *Frontiers in Psychology*, 10, 489559. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02559>
- Olson, J. A., Sandra, D. A., Colucci, É. S., Al Bikaii, A., Chmoulevitch, D., Nahas, J., & Veissière, S. P. (2022). Smartphone addiction is increasing across the world: A meta-analysis of 24 countries. *Computers in Human Behavior*, 129, 107138. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107138>
- Özer, D., Altun, Ö. Ş., & Avşar, G. (2023). Investigation of the relationship between internet addiction, communication skills, and difficulties in emotion regulation in nursing students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 42, 18-24. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.12.004>
- Palma-Alvarez, R. F., Ros-Cucurull, E., Daigre, C., Perea-Ortueta, M., Martinez-Luna, N., Serrano Perez, P., et al. (2021). Is alexithymia related to retention and

- Tremblay, M., Baydala, L., Khan, M., Currie, C., Morley, K., Burkholder, C., & Stillar, A. (2020). Primary substance use prevention programs for children and youth: A systematic review. *Pediatrics*, 146(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2019-2747>
- Tsai, J.-K., Lu, W.-H., Hsiao, R. C., Hu, H.-F., & Yen, C.-F. (2020). Relationship between difficulty in emotion regulation and internet addiction in college students: A one-year prospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4766. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134766>
- Tullett-Prado, D., Doley, J. R., Zarate, D., Gomez, R., & Stavropoulos, V. (2023). Conceptualizing social media addiction: A longitudinal network analysis of social media addiction symptoms and their relationships with psychological distress in a community sample of adults. *BMC Psychiatry*, 23(1), 509. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04985-5>
- Van Assche, L., Van de Ven, L., Vandenbulcke, M., & Luyten, P. (2020). Ghosts from the past? The association between childhood interpersonal trauma, attachment, and anxiety and depression in late life. *Aging & Mental Health*, 24(6), 898-905. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1571017>
- Vigo, D., Jones, L., Munthali, R., Pei, J., Westenberg, J., Munro, L., Judkowitz, C., Wang, A. Y., Van den Adel, B., Dulai, J., Krausz, M., Auerbach, R. P., Bruffaerts, R., Yatham, L., Gadermann, A., Rush, B., Xie, H., Pendakur, K., & Richardson, C. (2021). Investigating the effect of COVID-19 dissemination on symptoms of anxiety and depression among university students. *BJPsych Open*, 7(2), e69. <https://doi.org/10.1192/bjpo.2021.24>
- Yan, X., Gao, W., Yang, J., & Yuan, J. (2022). Emotion regulation choice in internet addiction: Less reappraisal, lower frontal alpha asymmetry. *Clinical EEG and Neuroscience*, 53(4), 278-286. <https://doi.org/10.1177/15500594211056433>
- Zoughi, L. (2023). Predicting internet addiction based on alexithymia, self-differentiation, and self-control in housewives. *Cultural Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.30487/jcp.2023.336931.1519>
- mediating role of peer group identification. *Addictive Behaviors Reports*, 7, 75-81. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.03.002>
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Caretti, V., La Marca, L., Granieri, A., Iacolino, C., ... & Billieux, J. (2017). Traumatic experiences, alexithymia, and internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addictive Behaviors*, 64, 314-320. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.002>
- Schreiber, L. R., Grant, J. E., & Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46(5), 651-658. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.02.005>
- Semsarzadeh, A. (2020). Predicting family functioning based on psychological well-being and readiness for social media addiction. *Family and Health*, 10(1), 134-150. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.23223065.1399.10.1.8.4> [In Persian]
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics, 5th edn New York. NY: Allyn and Bacon.
- Taghavi, M., Najafi, M., Kian Ersi, F., & Aghayan, Sh. (n.d.). Comparison of alexithymia, defensive styles, and state-trait anxiety in patients with generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and normal individuals. *Clinical Psychology Quarterly*, 5(2), 67-76. <https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2128> [In Persian]
- Taghvaei, S., Solati Anagizi, R., & Mousavi, S. M. (2023). Comparison of difficulty in emotion regulation, cyber violence, and nomophobia in virtual network addicted and normal students. *Journal of Curriculum and Educational Planning Researches*, 13(1), 1-12. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.22517758.1402.13.13.1.7> [In Persian]
- Talis, G. (2022). *Internet addiction*. In *Substance and Non-Substance Related Addictions: A Global Approach* (pp. 99-107).
- Terzioğlu, M. A., & Uğurlu, T. T. (2023). Social media addiction in medical faculty students; the relationship with dissociation, social anxiety, and alexithymia. *Pamukkale Medical Journal*, 16(4), 580-592. <https://doi.org/10.31362/patd.1321281>