



Structural Relationship Model of Internet Addiction with Psychological Distress: Examining the Mediating Role of Emotional Self-Efficacy

Seyyede Maryam Mousavi¹, Mohammad Narimani², Sajad Basharpour³

1. M.A. in General Psychology, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. E-mail: mrmousavi98@gmail.com
2. Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. E-mail: narimani@uma.ac.ir
3. Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. E-mail: Basharpour_sajjad@uma.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article history:
Received 19 August 2025
Received in revised form 12 October 2025
Accepted 29 November 2025
Published Online 26 December 2025

Keywords:
internet addiction,
psychological,
distress emotional self-
efficacy,
structural equation modeling
(SEM).

ABSTRACT

Background: The growing use of cyberspace and its negative consequences have become a significant psychological and social challenge. Internet addiction, as the criterion variable, may be associated with psychological distress (predictor variables), while emotional self-efficacy, as a mediating variable, can moderate these relationships and mitigate the intensity of negative effects. Nevertheless, there remains a research gap regarding the role of emotional self-efficacy in these relationships, particularly within the cultural and social context of Iran, where indigenous studies are scarce.

Aims: The present study aimed to examine the structural relationship model of internet addiction with psychological distress, with an emphasis on the mediating role of emotional self-efficacy

Methods: This study is fundamental in terms of its objective and descriptive-correlational in terms of its methodology. The statistical population consisted of Ardabil University students in the academic year 2024-2025. Using cluster random sampling and based on the number of parameters in the hypothetical model, 300 individuals were selected as the sample. Data collection instruments included the Internet Addiction Scale (Young, 1998), the Emotional Self-Efficacy Scale (Bar-On et al., 1997), the Depression, Anxiety, and Stress Scale (Lovibond & Lovibond, 1995). Structural equation modeling was performed using SPSS-24 and AMOS-26 software.

Results: Data analysis using structural equation modeling indicated that psychological distress ($\beta = 0/53$, $T = 17/69$, $p < 0/001$) had a significant positive direct effect on Internet addiction. Moreover, emotional self-efficacy showed a significant negative direct effect on Internet addiction ($\beta = -0/12$, $T = -2/89$, $p < 0/001$) and played a partial mediating role in the relationships between psychological distress with Internet addiction. Model fit indices ($GFI = 0/96$, $RMSEA = 0/075$) indicated a good fit of the model.

Conclusion: The findings highlight the importance of considering emotional and cognitive variables in the prevention and reduction of internet addiction among students. It is recommended that educational programs and counseling interventions be designed and implemented with a focus on strengthening emotional self-efficacy.

Citation: Mousavi, S.M., Narimani, M., & Basharpour, S. (2025). Structural relationship model of internet addiction with psychological distress: Examining the mediating role of emotional self-efficacy. *Journal of Psychological Science*, 24(155), 311-327. [10.61186/jps.24.155.19](https://doi.org/10.61186/jps.24.155.19)

Journal of Psychological Science, Vol. 24, No. 155, 2025

© The Author(s). DOI: [10.61186/jps.24.155.19](https://doi.org/10.61186/jps.24.155.19)



✉ **Corresponding Author:** Mohammad Narimani, Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

E-mail: narimani@uma.ac.ir, Tel: (+98) : +98-45-3150563

Extended Abstract

Introduction

In recent years, rapid advances in digital technology have profoundly transformed human life. The internet and smart devices—especially among adolescents and young adults—have become central to daily routines and offer new opportunities for learning, entertainment, and social interaction (Shao et al., 2024). Yet excessive digital use remains a double-edged sword: while it can promote engagement and enhance well-being, it may also lead to dependency, addictive behaviors, anxiety, depression, and weakened social relationships (Young et al., 2021).

From a psychological standpoint, internet addiction is defined as repetitive and uncontrollable engagement in online activities such as social networking and gaming, often accompanied by emotional distress, loneliness, and reduced academic performance (Kai et al., 2023). Research shows that this pattern resembles substance addiction, as it activates the brain's reward system and reinforces use through dopamine release (Panova & Carbonell, 2018). Global estimates suggest that 6–15% of the population—particularly youth and university students—experience symptoms of internet addiction (Wang et al., 2024).

Social media addiction, now a growing mental health concern, can distance individuals from real relationships and contribute to emotional isolation, low self-esteem, academic decline, and heightened anxiety and depression (Keles et al., 2020). Among the various psychological factors involved, psychological distress—characterized by emotional instability, insecurity, and difficulties in emotion regulation—plays a key role (Botaro et al., 2024; Redner, 2004). Individuals experiencing high distress often turn to online platforms as a coping mechanism to escape negative emotions or stressful situations, making them more vulnerable to problematic internet use (Shirali et al., 2024).

Emotional self-efficacy, or one's confidence in managing negative emotions (Caprara et al., 2022), is an important protective factor. Studies show that it is negatively associated with psychological distress (Zhang et al., 2022). Strengthening emotional self-

efficacy—through interventions such as mindfulness—can reduce anxiety, depression, and stress, whereas low emotional self-efficacy increases reliance on avoidant behaviors such as excessive digital engagement (Tsai et al., 2020; Birami et al., 2020). Individuals with low emotional self-efficacy are more likely to use the internet to escape real-life problems, which deepens emotional difficulties and increases digital dependency.

Although prior research has examined many aspects of digital addiction, few studies have explored the combined effects of psychological distress and emotional self-efficacy within an integrated structural model, especially in the Iranian context where cultural and academic pressures intersect with high digital access. This gap is particularly significant among university students, who face greater psychological vulnerability.

The present study addresses this gap by developing a comprehensive structural equation model (SEM) to examine the direct and indirect relationships among digital addiction, psychological distress, and emotional self-efficacy. By focusing on emotional self-efficacy as a mediating and protective factor, this research contributes to a deeper understanding of the mechanisms underlying digital addiction in Iran and provides a foundation for designing culturally sensitive interventions aimed at enhancing emotional self-efficacy and improving mental health.

Method

This research is fundamental in terms of its objective, descriptive in terms of method, and correlational in type, conducted using structural equation modeling. The statistical population of this research consisted of all students at Mohaghegh Ardabili University during the 1403–1404 academic year. A sample of 300 students was selected using cluster random sampling. In this way, university faculties were considered clusters, and students were randomly selected from each faculty.

The entry criteria included informed consent from students, an age range of 18 to 40 years, willingness to participate, and no use of specific psychiatric medications. Criteria for exclusion included severe psychiatric disorders (e.g., schizophrenia or bipolar disorder in the manic phase), active substance or

alcohol addiction, invalid responses, and incomplete questionnaires. Data collection was carried out only after obtaining informed consent from all participants. Students were provided with necessary explanations regarding the purpose of the research and were assured about confidentiality, freedom to participate, and anonymity of their identity information. Students were also given the right to withdraw from the research at any stage.

In this study, instruments included Young's Internet Addiction Test (IAT) (Young, 1998), the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) (Lovibond & Lovibond, 1995), and the Emotional Self-Efficacy Scale (ESES) (Borelli et al., 2008). The collected data were analyzed using SPSS version 28 and AMOS version 28 through Pearson correlation coefficient and structural equation modeling.

Results

Table1. Direct Effects of Variables

Variable	(β)	(S.E.)	T	(P)	Interpretation
Psychological Distress → Internet Addiction	42.53	6.85	17.69	<0.001	Strong positive and significant effect
Emotional Self-Efficacy → Internet Addiction	-3.12	1.08	-2.89	0.000	Negative and significant effect
Psychological Distress → Emotional Self-Efficacy	-0.48	0.12	-4.02	0.000	Negative and significant effect

The results indicate that psychological distress negatively affects emotional self-efficacy ($\beta = -0.48$, $T = -4.02$, $p = 0.001$), meaning higher distress reduces self-efficacy. Additionally, psychological distress ($\beta = 0.42$, $T = 17.69$, $p < 0.001$) have strong positive direct effects on internet addiction. Emotional self-

efficacy, in turn, negatively affects internet addiction ($\beta = -0.312$, $T = -2.89$, $p < 0.001$). Overall, these findings suggest that psychological distress influence internet addiction both directly and indirectly through reduced emotional self-efficacy.

Table2. Bootstrap Results for Indirect Effects of Variables

Variable	(β)	Standard Error	Lower Bound	Upper Bound
Psychological Distress → Emotional Self-Efficacy → Internet Addiction	- 0.18	0.11	- 0.35	-0.02

Based on the table data, the indirect effect of psychological distress on internet addiction through emotional self-efficacy is statistically significant ($\beta = 0.18$, $p < 0.01$), indicating that emotional self-efficacy mediates this relationship. Both the direct and indirect effects are significant, suggesting that the mediation is partial.

Conclusion

The present study investigated the effects of psychological distress on internet and social media addiction, with emotional self-efficacy as a mediating factor. Path analysis indicated that psychological distress—including anxiety, depression, and stress—exerts a significant positive direct effect on internet addiction, consistent with prior research (Panova & Carbonell, 2018; Keles et al., 2020; Redner, 2004). Individuals experiencing distress often seek temporary relief through online engagement, which

provides entertainment, social interaction, and immediate gratification but may gradually foster dependency. Cognitive-behavioral theory explains that distress can generate maladaptive beliefs, such as perceived inability to manage relationships, which increases susceptibility to online use (Davis, 2001). Reward-based mechanisms, including dopamine release from likes, messages, or online achievements, further reinforce usage, particularly during periods of emotional difficulty. Neurologically, stress and depression impair prefrontal cortex functioning, reducing impulse control and promoting reliance on the virtual environment. Social-emotional factors, such as social anxiety or depressive symptoms, drive individuals toward online interactions as a low-risk alternative to face-to-face relationships (Yousens & Ozur, 2018).

Moreover, psychological distress indirectly contributes to internet addiction by reducing

emotional self-efficacy, consistent with previous findings (Tsai et al., 2020; Liu et al., 2025). Emotional self-efficacy enhances the management of negative emotions, acting as a protective factor against maladaptive online behaviors (Cardfeldt-Winter, 2014). Individuals with high emotional self-efficacy use adaptive coping strategies rather than avoidant behaviors, reducing the likelihood of internet addiction. Conversely, those with low self-efficacy are more prone to seek online environments to escape negative emotions, reinforcing addictive patterns.

Emotional self-efficacy demonstrated a significant negative direct effect on internet addiction. Individuals with higher emotional self-efficacy possess greater capacity for emotion regulation, impulse control, and adaptive coping, reducing reliance on online platforms. Neurobiologically, emotional self-efficacy mitigates reward-driven impulsive behaviors, helping individuals resist excessive engagement with the internet (Tsai et al., 2020).

Overall, the findings highlight the complex interplay between psychological distress, and emotional self-efficacy in predicting internet addiction. They emphasize the importance of interventions aimed at strengthening emotional self-efficacy, including mindfulness, emotion regulation training, and coping skills enhancement, particularly for high-risk groups such as adolescents and university students. Future research should investigate environmental, cultural, and personality factors, as well as utilize longitudinal designs, to deepen understanding of the mechanisms underlying online addiction.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is derived from the first author's master's thesis in General Psychology at the Faculty of Psychology and Educational Sciences, Mohaghegh Ardabili University. To uphold ethical principles in this research, efforts were made to collect data only after obtaining informed consent from the participants. Participants were also assured that their personal information would remain confidential and that the results would be presented without any names or identifying details.

Funding: This research was conducted as part of a master's thesis and received no financial support.

Authors' Contributions: This article is extracted from the first author's master's thesis, supervised by the second authors and advised by the third and fourth authors.

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

Acknowledgments: We express our gratitude to all the students who participated in this research and assisted in completing the questionnaires.



الگوی روابط ساختاری اعتیاد به فضای مجازی با آشفته‌گی روان شناختی: بررسی نقش میانجی خودکارآمدی هیجانی

سیده مریم موسوی^۱، محمد نریمانی^۲، سجاد بشرپور^۳

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. رایانامه: mrmousavi98@gmail.com

۲. استاد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. رایانامه: narimani@uma.ac.ir

۳. استاد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. رایانامه: Basharpoor_sajjad@uma.ac.ir

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۷/۲۰

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۸

انتشار برخط: ۱۴۰۴/۱۰/۰۵

کلیدواژه‌ها:

اعتیاد به فضای مجازی،

آشفته‌گی روان شناختی،

خودکارآمدی هیجانی،

مدل‌یابی معادلات ساختاری.

زمینه: گسترش استفاده از فضای مجازی و پیامدهای منفی ناشی از آن به چالشی روان‌شناختی و اجتماعی تبدیل شده است. اعتیاد به اینترنت به عنوان متغیر ملاک می‌تواند با آشفته‌گی روان‌شناختی مرتبط باشد، در حالی که خودکارآمدی هیجانی به عنوان متغیر میانجی می‌تواند این روابط را تعدیل کرده و از شدت تأثیرات منفی بکاهد. با این حال، خلأ پژوهشی در بررسی نقش خودکارآمدی هیجانی در این روابط، به ویژه در بافت فرهنگی و اجتماعی ایران، و کمبود مطالعات بومی در این زمینه مشهود است.

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی الگوی روابط ساختاری اعتیاد به فضای مجازی با آشفته‌گی روان‌شناختی، با تأکید بر نقش میانجی خودکارآمدی هیجانی، انجام شد.

روش: این مطالعه از نظر هدف بنیادی، و از نظر روش اجرا توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای و بر اساس تعداد پارامترهای مدل فرضی، ۳۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای گردآوری داده شامل مقیاس اعتیاد به اینترنت (یانگ، ۱۹۹۸)، مقیاس خودکارآمدی هیجانی (بورلی و همکاران، ۱۹۹۷)، مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (لاویبوند و لاویبوند، ۱۹۹۵)، بودند. روش‌های تحلیل معادلات ساختاری با استفاده از دو نرم افزار SPSS-۲۴ و Amos-۲۶ بود.

یافته‌ها: تحلیل داده‌ها با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری نشان داد که آشفته‌گی روان‌شناختی ($T = 17/69, \beta = 42/53, p < 0/001$) اثر مستقیم و مثبت معناداری بر اعتیاد به اینترنت دارند. همچنین، خودکارآمدی هیجانی اثر مستقیم منفی بر اعتیاد به اینترنت نشان داد ($T = -3/12, \beta = 2/89, p = 0/000$) و به طور نسبی نقش میانجی در روابط بین آشفته‌گی روان‌شناختی با اعتیاد به اینترنت ایفا کرد. شاخص‌های برازش مدل ($RMSEA = 0/075, GFI = 0/96$) بیانگر برازش مطلوب الگو بودند.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها بر اهمیت توجه به متغیرهای هیجانی و شناختی در پیشگیری و کاهش اعتیاد به فضای مجازی در دانشجویان تأکید دارد و پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی و مداخلات مشاوره‌ای با محوریت تقویت خودکارآمدی هیجانی طراحی و اجرا شوند.

استاد: موسوی، سیده مریم؛ نریمانی، محمد؛ و بشرپور، سجاد (۱۴۰۴). الگوی روابط ساختاری اعتیاد به فضای مجازی با آشفته‌گی روان شناختی: بررسی نقش میانجی خودکارآمدی هیجانی. *مجله علوم روانشناختی*، دوره ۲۴، شماره ۱۵۵، ۳۱۱-۳۲۷.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۴، شماره ۱۵۵، ۱۴۰۴. DOI: 10.61186/jps.24.155.19



✉ نویسنده مسئول: محمد نریمانی، استاد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. رایانامه: narimani@uma.ac.ir

تلفن: ۰۴۵-۳۱۵۰۵۶۳۹

مقدمه

امروزه پیشرفت‌های شگفت‌انگیز فناوری دیجیتال، تحولی بنیادین در شیوه‌های زیست انسان‌ها ایجاد کرده است. اینترنت و ابزارهای هوشمند، به‌ویژه در میان نوجوانان و جوانان، نقشی محوری در زندگی روزمره یافته‌اند و فرصت‌های تازه‌ای برای آموزش، سرگرمی و تعاملات اجتماعی به وجود آورده‌اند (شائو و همکاران، ۲۰۲۴). با این حال، شواهد نشان می‌دهند که استفاده افراطی از فناوری‌های دیجیتال همانند شمشیری دولبه است؛ از یک سو می‌تواند با ایجاد وضعیت جریان ذهنی، افزایش لذت و مشارکت در فعالیت‌های آموزشی، و بهبود تعاملات اجتماعی، حس خوشبختی و رضایت از زندگی را تقویت کند؛ اما از سوی دیگر، وابستگی بیش از حد، رفتارهای اعتیادآور، اضطراب، افسردگی و تضعیف روابط اجتماعی به همراه دارد (یانگ و همکاران، ۲۰۲۱).

از منظر روان‌شناختی، «اعتیاد به اینترنت» به‌عنوان الگویی از رفتارهای تکرارشونده و کنترل‌ناپذیر در استفاده از شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین یا سایر فعالیت‌های اینترنت‌محور شناخته می‌شود و پیامدهایی همچون اضطراب، افسردگی، تنهایی و افت عملکرد تحصیلی به دنبال دارد (کای و همکاران، ۲۰۲۳). پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند این اختلال رفتاری شباهت‌های بنیادین با اعتیادهای شیمیایی دارد، چرا که با فعال‌سازی سیستم پاداش مغز و ترشح دوپامین، چرخه‌ای از تقویت مثبت ایجاد می‌کند که فرد را به ادامه‌ی استفاده سوق می‌دهد (پانوا و کریونل، ۲۰۱۸). مطالعات جهانی نشان می‌دهند که ۶ تا ۱۵ درصد از جمعیت جهان، به‌ویژه در جوامع با زیرساخت‌های دیجیتال پیشرفته، علائم اعتیاد به اینترنت را تجربه می‌کنند. این آمار در میان جوانان و دانشجویان، که دسترسی گسترده‌تری به فناوری دارند، به‌طور قابل توجهی بالاتر و نگران‌کننده‌تر است (وانگ و همکاران، ۲۰۲۴).

اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، بیش از یک سرگرمی ساده، به بحران روانی و اجتماعی عمیقی بدل شده که همچون زنجیری نامرئی، افراد را از روابط واقعی دور می‌سازد و در دام تعاملات دیجیتال اسیر می‌کند. این پدیده، با استفاده افراطی و کنترل‌ناپذیر از پلتفرم‌های آنلاین، عواقبی فاجعه‌بار نظیر انزوای عاطفی، تضعیف اعتماد به نفس، کاهش عملکرد تحصیلی و تشدید

اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب را به بار می‌آورد (کلس و همکاران، ۲۰۲۰).

علل اعتیاد به فضای مجازی متنوع‌اند و می‌توان آن‌ها را در سه گروه روان‌شناختی، اجتماعی و فناورانه جای داد. در این میان، آشفتگی روان‌شناختی^۱ از عوامل روان‌شناختی برجسته محسوب می‌شوند (بوتارو و همکاران، ۲۰۲۴؛ قره خانی و همکاران، ۱۴۰۲). آشفتگی روان‌شناختی به تجاربی مانند بی‌ثباتی هیجانی، احساس ناامنی و دشواری در مدیریت هیجانات اشاره دارد (ریدنر، ۲۰۰۴). افراد با سطوح بالای آشفتگی روان‌شناختی ممکن است برای مقابله با استرس و هیجانات منفی به اینترنت و به‌ویژه رسانه‌های اجتماعی روی آورند و از آن به‌عنوان ابزاری برای کاهش استرس و تسکین هیجانات منفی استفاده کنند (شیرالی و همکاران، ۲۰۲۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که اضطراب و افسردگی، دو مؤلفه‌ی اصلی این آشفتگی، با افزایش احتمال اعتیاد به اینترنت در ارتباط‌اند (توکوناگا، ۲۰۱۷؛ یوسفی و همکاران، ۱۴۰۳). برای این افراد، اینترنت وسیله‌ای برای فرار از واقعیت، تسکین موقت و پنهان شدن از چالش‌های اجتماعی محسوب می‌شود؛ افرادی که با افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کنند ممکن است از اینترنت برای پر کردن خلأهای عاطفی استفاده کنند، در حالی که افراد مضطرب به دلیل احساس امنیت بیشتر در تعاملات مجازی به این فضا پناه می‌برند (توکوناگا، ۲۰۱۷).

خودکارآمدی هیجانی^۳ که به توانایی فرد در مدیریت و کنترل هیجانات منفی اشاره دارد (کاپرا و همکاران، ۲۰۲۲)، نقش میانجی بسیار مهمی در کنار این عوامل ایفا می‌کند، نتایج پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد خودکارآمدی هیجانی با آشفتگی روان‌شناختی همبستگی منفی دارد (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۲). تقویت خودکارآمدی هیجانی از طریق مداخلات ذهن‌آگاهی می‌تواند علائم افسردگی، اضطراب و استرس را کاهش دهد (مورلی و همکاران، ۲۰۲۰). کسانی که از این توانایی برخوردار نیستند، در مواجهه با استرس و فشارهای روانی، بیشتر به رفتارهای اجتنابی، از جمله استفاده بیش‌ازحد از فضای مجازی، متوسل می‌شوند (کوالگیری و همکاران، ۲۰۲۲). خودکارآمدی هیجانی، به‌عنوان توانایی افراد در مدیریت مؤثر هیجانات و مقابله سازنده با چالش‌های عاطفی،

³. Emotional Self-Efficacy

¹. Internet Addiction

². Psychological Distress

می‌تواند الگویی برای پژوهش‌های مشابه در سایر فرهنگ‌ها ارائه دهد و راه را برای سیاست‌گذاری‌های مؤثر در حوزه سلامت روان و فناوری هموار سازد. از این رو، پژوهش حاضر با هدف طراحی و ارائه یک مدل ساختاری جامع برای بررسی روابط میان آشفتگی روان‌شناختی و اعتیاد به فضای مجازی با نقش میانجی خودکارآمدی هیجانی انجام شد.

روش

الف) طرح پژوهشی و شرکت‌کنندگان

روش پژوهش حاضر از نظر هدف بنیادی، از نظر روش اجرا توصیفی و از نوع مطالعات همبستگی با روش مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی خوشه‌ای انجام شد، به این ترتیب که ابتدا دانشکده‌های مختلف دانشگاه به عنوان خوشه‌های نمونه انتخاب، سپس از هر دانشکده به صورت تصادفی نمونه‌هایی از دانشجویان انتخاب شدند. کلان (۲۰۱۰) به ازای هر پارامتری که باید تخمین زده شود تعداد ۵ تا ۱۰ شرکت‌کننده را پیشنهاد می‌کند. بر این اساس تعداد پارامترهای مدل فرضی برابر ۴۴ پارامتر بود. بنابراین نمونه انتخابی بایستی بین ۲۲۰ تا ۴۴۰ شرکت‌کننده در نظر گرفته می‌شد. با در نظر گرفتن این موضوع تعداد ۳۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند تا کفایت لازم را داشته باشد.

معیارهای ورود شامل: محدوده سنی ۱۸ الی ۴۰ سال، علاقه مندی به شرکت در مطالعه، عدم مصرف داروهای خاص روانپزشکی؛ و معیارهای خروج شامل: پاسخ دهی نامعتبر و تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها، مصرف داروهای خاص روانپزشکی، اعتیاد فعال به مواد یا الکل بود که از طریق پرسشنامه مورد ارزیابی قرار گرفت.

ب) ابزار

مقیاس اعتیاد به اینترنت یانگ (IAT):^۱ این مقیاس توسط کیمبرلی یانگ در سال ۱۹۹۸ طراحی شد و یکی از ابزارهای معتبر برای سنجش اعتیاد به اینترنت است. IAT شامل ۲۰ سؤال است که پاسخ‌دهندگان میزان توافق خود را با هر سؤال بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (۱=به ندرت تا ۵=همیشه) مشخص می‌کنند. برای به‌دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه،

می‌تواند مانند سپری در برابر این گرداب روان‌شناختی عمل کند. (بیرامی و همکاران ۱۳۹۹). افرادی با خودکارآمدی هیجانی پایین، که در مهار احساسات منفی ناتوان‌اند، اغلب به اینترنت پناه می‌برند تا از رویارویی با مشکلات واقعی اجتناب کنند (تسای و همکاران، ۲۰۲۰). این رفتار، مانند پناه بردن به سرایی فریبنده، آن‌ها را در مسیر اعتیاد به فضای مجازی پیش می‌برد و مشکلات عاطفی‌شان را عمیق‌تر می‌کند (چلیکاله و آتا، ۲۰۲۵). در مقابل، کسانی که از خودکارآمدی هیجانی بالایی برخوردارند، توانایی بیشتری در کنترل تکانه‌ها و مدیریت استرس دارند و کمتر در دام وابستگی دیجیتال گرفتار می‌شوند (لیو و همکاران، ۲۰۲۵).

از این رو، روزبه‌روز پژوهش‌های بیشتری در شناخت عوامل اعتیاد به تلفن همراه هوشمند انجام می‌شوند و مداخلات متعددی با هدف پیشگیری یا کاهش این اعتیاد تدوین و آزموده می‌شوند (صادق‌زاده و همکاران، ۱۳۹۸). اگرچه پژوهش‌های پیشین جنبه‌های مختلفی از اعتیاد به فضای مجازی را بررسی کرده‌اند، اما کمتر مطالعه‌ای به تحلیل جامع و ساختاری روابط متقابل میان آشفتگی روان‌شناختی و خودکارآمدی هیجانی در قالب یک مدل یکپارچه پرداخته است. این پژوهش، با هدف پر کردن این شکاف پژوهشی، گامی در جهت طراحی یک مدل ساختاری جامع برمی‌دارد که با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) و تحلیل مسیر، روابط مستقیم و غیرمستقیم میان اعتیاد به فضای مجازی، آشفتگی روان‌شناختی و خودکارآمدی هیجانی را کاوش می‌کند.

نوآوری کلیدی این مطالعه در تمرکز بر نقش میانجی خودکارآمدی هیجانی است که می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی، اثرات مخرب آشفتگی روان‌شناختی را بر اعتیاد به فضای مجازی کاهش دهد. این پژوهش، با بهره‌گیری از ابزارهای استاندارد و تحلیل‌های آماری پیشرفته، به بررسی این روابط در بافت فرهنگی ایران، به‌ویژه در میان دانشجویان، می‌پردازد. این رویکرد نه تنها به درک عمیق‌تری از مکانیسم‌های روان‌شناختی و اجتماعی این پدیده در ایران کمک می‌کند، بلکه مبنایی برای طراحی مداخلات روان‌شناختی و اجتماعی نوآورانه، نظیر برنامه‌های آموزشی برای تقویت خودکارآمدی هیجانی فراهم می‌سازد. این مداخلات می‌توانند به پیشگیری و درمان اعتیاد به فضای مجازی و بهبود سلامت روان دانشجویان کمک کنند. افزون بر این، نتایج این مطالعه

^۱ Internet Addiction Test (IAT)

امتیازات مربوط به هر یک از سؤالات جمع می‌شود و نمره حاصل، که بین ۲۰ تا ۱۰۰ قرار دارد، نمره نهایی پرسشنامه محسوب می‌گردد؛ به‌طوری‌که هرچه این نمره بالاتر باشد، میزان اعتیاد فرد به اینترنت بیشتر است. نمره ۲۰ تا ۴۹ نشان‌دهنده عدم اعتیاد به اینترنت، نمره ۵۰ تا ۷۹ بیانگر قرارداشتن فرد در معرض اعتیاد، و نمره ۸۰ تا ۱۰۰ نشان‌دهنده اعتیاد به اینترنت است.

این مقیاس چهار بعد اصلی شامل مشکلات شخصی و اجتماعی (سؤالات: ۳، ۶، ۸، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۵، ۱۸)، تأثیرات بر عملکرد کاری و تحصیلی (سؤالات: ۲، ۵، ۷، ۱۱، ۱۳)، مدیریت زمان (سؤالات: ۱، ۴، ۱۶، ۱۷)، و وابستگی هیجانی (سؤالات: ۱۹، ۲۰) را بررسی می‌کند. پایایی و روایی این مقیاس در مطالعات مختلف خارجی و داخلی مورد تأیید قرار گرفته است. در مطالعات اولیه توسط یانگ (۱۹۹۸)، آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به‌عنوان نشان‌دهنده پایایی بالا گزارش شده است و یانگ (۱۹۹۸) روایی محتوایی ابزار را بر اساس معیارهای اعتیاد رفتاری تعریف کرد. همچنین در پژوهش وی و همکاران (۲۰۲۵)، ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ در میان دانشجویان چینی بررسی شد، نتایج نشان داد که مقیاس از پایایی مطلوب برخوردار است (آلفای کرونباخ و پایایی بازآزمایی بالاتر از ۰/۷۰) و ساختار سه‌عاملی آن در تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی تأیید شد. همچنین شواهد کافی برای روایی همگرا، تمایزی و ملاکی به‌دست آمد که اعتبار استفاده از IAT در ارزیابی اعتیاد به اینترنت در جمعیت دانشجویان را نشان می‌دهد. در پژوهش‌های داخلی نیز، در مطالعه‌ای توسط امیری (۱۳۹۷) آلفای کرونباخ برای نسخه فارسی ۰/۸۷ و ۰/۸۸ بود که به‌عنوان یک شاخص معتبر از پایایی این ابزار در جامعه ایرانی شناخته می‌شود. همچنین نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی از ساختار عاملی پرسشنامه حمایت کرده و اینکه پرسشنامه فرم کوتاه اعتیاد به اینترنت یانگ دارای ویژگی‌های روانسنجی مطلوبی در جامعه ایرانی است. (امیری، ۱۳۹۷). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۸۲ بود.

مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21):^۱ این مقیاس توسط لایونند و لایونند در سال ۱۹۹۵ طراحی شده و شامل دو نسخه است. نسخه اصلی دارای ۴۲ گویه است که به‌طور جداگانه سه سازه روان‌شناختی استرس، اضطراب و افسردگی را با استفاده از ۱۴ سؤال برای هر سازه مورد ارزیابی قرار می‌دهد. فرم کوتاه این مقیاس مشتمل بر ۲۱ سؤال است؛ در

این نسخه، هر یک از مؤلفه‌های اضطراب، افسردگی و استرس با ۷ سؤال سنجیده می‌شود. در پژوهش حاضر از فرم ۲۱ سؤالی استفاده شده است. پاسخ‌دهی به آیتم‌ها به‌صورت خودسنجی و با استفاده از طیف لیکرت چهار درجه‌ای (از ۰ = هرگز تا ۳ = تقریباً همیشه) انجام می‌شود برای هر خرده‌مقیاس، امتیاز سؤالات مربوطه (افسردگی: سؤالات ۳، ۵، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۷، ۲۱؛ اضطراب: سؤالات ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۵، ۱۹، ۲۰؛ استرس: سؤالات ۱، ۶، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۸) با یکدیگر جمع شده و نمره خام هر مقیاس به‌دست می‌آید. از آن‌جا که این پرسشنامه نسخه کوتاه‌شده DASS-42 است، نمرات خام هر خرده‌مقیاس باید در ۲ ضرب شوند تا با نسخه اصلی قابل مقایسه باشند. نمرات نهایی هر مقیاس در دامنه ۰ تا ۴۲ قرار گرفته و بر اساس آن شدت افسردگی، اضطراب و استرس فرد در طبقات نرمال، خفیف، متوسط، شدید و بسیار شدید تفسیر می‌شود. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از مطالعات لایونند و لایونند، ضرایب پایایی بازآزمایی برای زیرمقیاس‌های مختلف به‌ترتیب برابر با ۰/۸۱ و ۰/۷۴ گزارش شده است. در پژوهش آدو و همکاران (۲۰۲۵)، مقیاس DASS-21 از نظر ویژگی‌های روان‌سنجی بررسی شد. یافته‌ها نشان داد این ابزار دارای پایایی مطلوب است (افسردگی: ۰/۸۶، اضطراب: ۰/۷۴، استرس: ۰/۸۲ و کل مقیاس: ۰/۸۷). همچنین ساختار مقیاس در کشورهای مختلف پایدار گزارش شد و شواهد کافی برای روایی همگرا و بیرونی آن به‌دست آمد. (آدو و همکاران، ۲۰۲۵). در ایران در پژوهش کاکام و همکاران (۲۰۲۲)، ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس ۲۱ آیتمی افسردگی، اضطراب و استرس در نمونه‌ای از پرستاران ایرانی بررسی شد. نتایج نشان داد که این ابزار از پایایی داخلی مطلوب برخوردار است (ضریب آلفای کرونباخ: افسردگی ۰/۹۳، اضطراب ۰/۷۹، استرس ۰/۹۱) و پایایی بازآزمایی قابل قبولی دارد. تحلیل عاملی تأییدی نیز نشان‌دهنده‌ی برازش مناسب مدل بود، بنابراین، نسخه فارسی DASS-21 به‌عنوان ابزاری معتبر و پایا برای ارزیابی سلامت روان در پرستاران ایرانی تأیید شد (کاکام و همکاران، ۲۰۲۲). در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ به‌دست‌آمده برای کل ابزار برابر با ۰/۸۶۳ بود که نشان‌دهنده سطح مطلوبی از پایایی است.

^۱. Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21)

های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد. روایی مقیاس. (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۹۱).

ج) روش اجرا

برای اجرای پژوهش جهت اخذ مجوز از دانشگاه محقق اردبیلی، از بین دانشکده های این دانشگاه بطور تصادفی سه دانشکده و از بین کلاس های منتخب بطور تصادفی ۸ کلاس ۴۰ نفره انتخاب شده و کد QR پرسشنامه های مورد نظر پژوهش که در برگه ها چاپ شده بود در اختیار آنان قرار گرفت. همچنین هدف از پژوهش حاضر برای شرکت کنندگان توضیح داده شد و دانشجویان با رضایت خود به سوالات پاسخ دادند. در نهایت، برای تحلیل داده های توصیفی از نرم افزار SPSS-۲۴ و برای ترسیم و تحلیل معادالت ساختاری از AMOS-۲۶ استفاده شد.

یافته ها

نمونه پژوهش حاضر را ۳۰۰ نفر تشکیل داده بودند. میانگین سنی شرکت کنندگان ۲۱/۷۷ سال با انحراف استاندارد ۲/۹۷۳ سال بود. ۷۵٪ از شرکت کنندگان مونث و ۲۵٪ مذکر بودند. همچنین ۵۴٪ شرکت کنندگان از دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، ۳۱/۵٪ از دانشکده ادبیات و ۱۴/۵٪ از دانشکده کشاورزی بودند. بررسی توصیفی داده ها نشان داد که میانگین ها برای متغیرهای روان شناختی، از جمله اعتیاد به اینترنت (۸۵،۱۷)، آشفته گی روان شناختی (۲۶،۵۱)، افسردگی (۷،۷)، اضطراب (۹،۵) و استرس (۹،۳)، در دامنه متوسط تا بالای مقیاس قرار دارند و نشان دهنده تفاوت های فردی قابل توجه در تجربه این متغیرها است. همچنین متغیرهای خودکارآمدی هیجانی و ابعاد مختلف هیجانات (تسهیل، تنظیم، درک و شناسایی هیجانات) میانگین های نسبتاً بالایی داشتند و پراکندگی داده ها با انحراف معیارهای معقول نشان دهنده تنوع تجربیات افراد است.

مقیاس خودکارآمدی هیجانی (ESES)^۱: این مقیاس یک آزمون ۳۲ سوالی است که بورلی و همکاران (۲۰۰۸) بر اساس مدل چهار وجهی هوش هیجانی سالووی و مایر (۱۹۹۷) تهیه کرده اند. از پاسخ دهندگان می خواهد میزان توافق خود را با هر عبارت بر اساس مقیاس لیکرت پنج گزینه ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) مشخص کنند. این مقیاس دارای چهار خرده مقیاس است: ادراک و شناسایی هیجان، تسهیل هیجان در تفکر، فهم و تحلیل هیجان، و تنظیم و مدیریت هیجان، که نمرات هر خرده مقیاس با جمع بندی نمرات سؤالات مربوطه به دست می آید. نمره کل مقیاس با جمع نمرات چهار خرده مقیاس محاسبه می شود و دامنه آن بین ۳۲ تا ۱۶۰ قرار دارد، به طوری که نمره بالاتر نشان دهنده خودکارآمدی هیجانی بیشتر فرد است. این مقیاس در حوزه های پژوهشی هوش هیجانی و خودکارآمدی به کار می رود. بورلی، نیکولا، دونالد، (۲۰۰۸) با اجرای این مقیاس روی ۲۰۷ نفر بزرگسال (۱۲۵ زن و ۸۲ مرد) از مناطق گوناگون استرالیا، ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۹۶ گزارش کرده اند. آن ها اعتبار بازآزمایی مقیاس را پس از دو هفته اجرای مجدد ۸۵/۰ یافته اند (بورلی و همکاران، ۲۰۰۸). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۸۷ بود که نشان دهنده پایایی بالا این مقیاس است. در ایران، خدایاری فرد و همکاران (۱۳۹۱) به بررسی اعتبار و روایی نسخه فارسی مقیاس خودکارآمدی هیجانی پرداختند اعتبار باز آزمایی مقیاس خودکارآمدی هیجانی برحسب نتایج دوبار اجرای آزمون در نمونه ۵۲ نفری به فاصله ۲ هفته ۸۱/۰ و همسانی درونی مقیاس برحسب آلفای کرونباخ در کل نمونه ۷۹/۰ است. روایی همزمان (همگرا و واگرایی) مقیاس بر حسب ضرایب همبستگی این ابزار با مقیاس هوش هیجانی (۷۶/۰) = r و مقیاس ناگویی هیجانی (۶۸/۰) = r محاسبه شد. این یافته ها مورد بحث قرار گرفت که نشان از اعتبار و روایی قابل قبول مقیاس خودکارآمدی هیجانی در دانشجویان ایرانی دارد و می تواند برای هدف

جدول ۱. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حد اقل	حد اکثر	کجی (چولگی)	کشدگی
اعتیاد به اینترنت	۱۷/۸۵	۱۰/۷۱۳	۶	۷۰	-۲/۲۱	۱/۶۷۵
آشفته گی روان شناختی	۲۶/۵۱۰	۱۱/۵۶۲	۱۲	۶۴	۱/۴۶۵	۱/۴۸۵
افسردگی	۷/۷	۴/۲	۲	۲۰	۱/۶۰۰	۱/۶۵۰
اضطراب	۹/۵	۴/۸	۳	۲۱	۱/۳۵۰	۱/۴۰۰
استرس	۹/۳	۴/۵	۳	۲۲	۱/۴۲۰	۱/۴۸۰

^۱. Emotional Self-Efficacy Scale (ESES)

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر	کجی (چولگی)	کشیدگی
خودکارآمدی هیجانی	۳۷/۲۵۳	۱۵/۰۲۳	۹	۷۱	۰/۰۹۸	-۰/۷۰۲
تسهیل هیجانات	۹/۲	۳/۸	۲	۱۹	۰/۰۵۰	-۰/۶۰۰
تنظیم هیجانات	۹/۶	۳/۹	۲	۲۰	۰/۰۷۰	-۰/۶۵۰
درک هیجانات	۹/۴	۳/۷	۲	۱۸	۰/۱۰۰	-۰/۷۲۰
شناسایی هیجانات	۹/۱	۳/۶	۲	۱۸	۰/۰۸۰	-۰/۷۴۰

در ابتدا و قبل از تحلیل آماری داده‌ها، مفروضه‌های نرمال بودن و عدم همخطی متغیرهای پژوهش بررسی شد. برای بررسی مفروضه نرمال بودن، شاخصهای کجی و کشیدگی برای توزیع متغیرهای پژوهش مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن به همراه شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی در جدول ۱ آمده است. چو و بنتلر (۱۹۹۵) نقطه برش ± 3 را برای مقدار چولگی مناسب میدانند. برای شاخص کشیدگی نیز مقادیر بیش از ± 10 در پژوهش‌های چندمتغیری مشکل آفرین است (کلاین، ۲۰۱۶). مقادیر به دست آمده برای شاخص کجی و کشیدگی متغیرها نمایانگر تأیید پیشفرض نرمال بودن توزیع متغیرها است. جهت بررسی مفروضه عدم هم خطی نیز از شاخص عامل تورم واریان (VIF) و شاخص تحمل استفاده شد. از آنجایی که مقادیر Tolerance برای تمام متغیرها بالاتر از ۰٫۲ و مقادیر VIF کمتر از ۴ بودند، میتوان نسبت به مفروضه عدم همخطی نیز اطمینان حاصل کرد. علاوه بر این داده‌های پرت تک متغیره توسط نمودار جعبه‌ای بررسی شد که در نتیجه، دو نفر از شرکت کنندگان حذف شدند، همچنین جهت بررسی داده‌های پرت چندمتغیری، مقادیر فاصله مالا لانایس محاسبه

شد که نشان داد هیچ فردی دارای نمره‌ای بالاتر از مقدار بحرانی نیست. نتایج آزمون کولموگرواف-اسمیرنوف نشان داد که توزیع تمام متغیرهای پژوهش به طور نسبی نزدیک به نرمال است ($p > 0.05$) و بنابراین تحلیل‌های آماری پارامتریک مانند همبستگی، رگرسیون و مدل‌سازی معادلات ساختاری (SEM) برای بررسی روابط بین اعتیاد به فضای مجازی، آشفته‌گی روانشناختی و خودکارآمدی هیجانی مناسب است. برای اطمینان از استقلال خطاها در مدل رگرسیونی، آزمون دوربین-واتسون (Durbin-Watson) انجام شد. این آزمون بررسی می‌کند که آیا خطاهای باقیمانده مدل دارای خودهمبستگی هستند یا خیر. نتایج نشان داد که مقدار دوربین-واتسون در محدوده قابل قبول (۱٫۵ تا ۲٫۵) قرار دارد، که نشان‌دهنده عدم وجود خودهمبستگی بین خطاها و استقلال خطاهای باقیمانده است. بنابراین، شرط استقلال خطاها برای استفاده از تحلیل‌های رگرسیونی و مدل‌سازی ساختاری رعایت شده است

در جدول ۲، همبستگی متغیرهای پژوهش ارائه شده است

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
اینترنت به اعتیاد	۱								
افسردگی	۰/۶۰**	۱							
اضطراب	۰/۵۲**	۰/۶۵**	۱						
استرس	۰/۵۵**	۰/۶۰**	۰/۶۲**	۱					
هیجانات تسهیل	-۰/۱۵*	-۰/۲۵**	-۰/۲۹**	-۰/۱۹*	۱				
هیجانات تنظیم	-۰/۱۶*	-۰/۲۴**	-۰/۲۸**	-۰/۱۶*	۰/۸۲**	۱			
هیجانات درک	-۰/۱۳	-۰/۲۰*	-۰/۲۲*	-۰/۱۳	۰/۶۰**	۰/۵۸**	۱		
هیجانات شناسایی	-۰/۱۸*	-۰/۱۹*	-۰/۲۷**	-۰/۱۴*	۰/۶۵**	۰/۶۴**	۰/۶۰**	۱	

** $P < 0.01$, * $P < 0.05$

ارزیابی مدل ساختاری

CFI, NNFI, PNFI, AGFI, NFI, IFI, GFI, RMSEA مورد بررسی

قرار گرفته است

در پژوهش‌های مختلف معمولاً برای سنجش نیکویی برازش مسیرها، از ۳ تا ۵ شاخص، استفاده می‌شود. در این پژوهش شاخص‌های X^2 , X^2/df , X^2

جدول ۳. شاخص برازندگی متغیرهای پژوهش

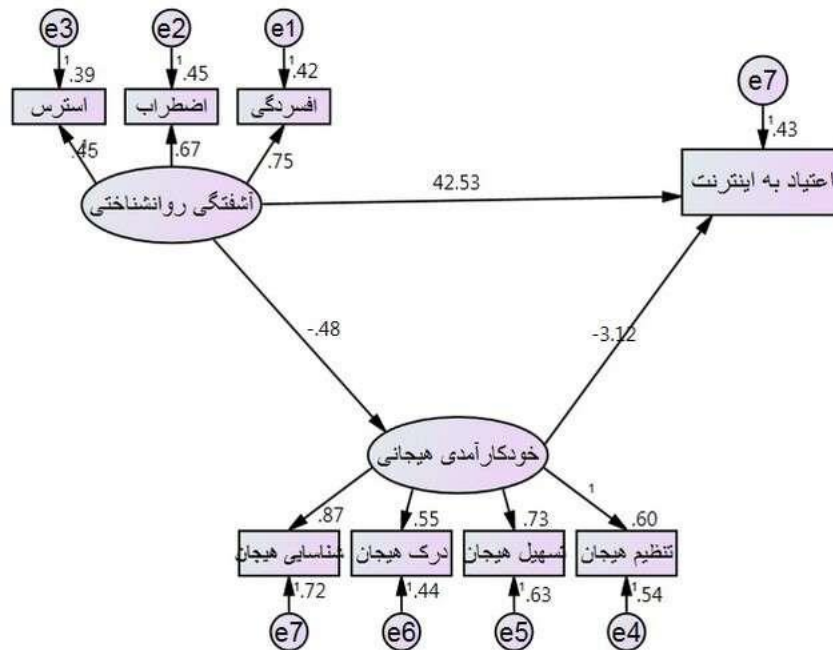
شاخص‌های برازندگی	X^2	df	X^2/df	Sig	RMSEA	GFI	IFI	NFI	AGFI	NNFI	CFI
مقدار شاخص	۱۱/۲۵	۵	۲/۲۵۰	۰/۰۳۹	۰/۰۷۵	۰/۹۶	۰/۹۶	۰/۹۴	۰/۹۳	۰/۹۵	۰/۹۶

اینترنت) حمایت می‌کنند، به استثنای رابطه غیرمعتادار بین اعتیاد به اینترنت و درک هیجانات ($p=0/70$)، ($r=-0/125$) که ممکن است نشان‌دهنده نقض فرض خطی بودن باشد. همچنین، همبستگی بالای بین تسهیل هیجانات و تنظیم هیجانات ($r=0/810$) فرض عدم هم‌خطی چندگانه را نقض می‌کند، اما برازش مطلوب مدل نشان می‌دهد که این مسئله تأثیر منفی قابل توجهی بر نتایج نداشته است.

مدل ساختاری پژوهش با ضرایب استاندارد

بر اساس معیارهای برازش و شاخص‌های ارائه‌شده در جدول ۳، مشخص شد که مدل پیشنهادی این مطالعه از مطلوبیت برخوردار است. از این‌رو، مدل میانجی‌گری اعتیاد به اینترنت در ارتباط بین آشفتگی روان‌شناختی برازش مناسبی دارد. ضرایب مسیر میان متغیرها و سطح معنی‌داری آن‌ها نشان‌دهنده توانایی بالای این متغیرها در توضیح اعتیاد به اینترنت است. شکل ۱ مدل برازش‌یافته این پژوهش را به تصویر می‌کشد و بیانگر آن است که این مدل از برازش قابل قبولی برخوردار است.

جدول ۳ نتایج شاخص‌های برازش مدل را ارائه می‌دهد. مقدار کای‌دو ($X^2=11/25$) با درجه آزادی ($df=5$) و شاخص ریشه میانگین مربعات خطای تقریبی ($RMSEA=0/75$) نشان‌دهنده سازگاری مطلوب مدل با داده‌های جامعه مورد بررسی است. نسبت کای‌دو به درجه آزادی ($X^2/df=2/250$) نیز، طبق معیارهای گیلز (۲۰۰۲)، برازش مناسب مدل را تأیید می‌کند. به‌منظور ارزیابی سازگاری مدل با داده‌ها، از شاخص‌های مختلف برازش استفاده شده است. یافته‌ها نشان می‌دهند که شاخص برازش کلی ($GFI=0/96$)، شاخص برازش افزوده ($IFI=0/96$)، شاخص برازش هنجاری ($NFI=0/94$)، شاخص برازش تعدیل‌شده ($AGFI=0/93$)، شاخص برازش غیرهنجاری ($NNFI=0/95$) و شاخص برازش مقایسه‌ای ($CFI=0/96$) همگی حاکی از برازش مطلوب و نزدیک به عالی مدل هستند. این شاخص‌ها به‌طور ضمنی از فرض خطی بودن روابط بین متغیرهای پیش‌بین (افسردگی، اضطراب، استرس)، متغیرهای میانجی (تسهیل هیجانات، تنظیم هیجانات، شناسایی هیجانات)، و متغیر ملاک (اعتیاد به



شکل ۱. ضرایب مدل اندازه گیری

جدول ۴. تحلیل اثر مستقیم متغیرها بر یکدیگر

مسیر	ضریب استاندارد (β)	خطای استاندارد (S.E.)	T	سطح معناداری (P)	تفسیر
آشفتگی روانشناختی $\rightarrow$ اعتیاد به اینترنت	۴۲/۵۳	۶/۸۵	۱۷/۶۹	<۰/۰۰۱	اثر مثبت و معنادار قوی
خودکارآمدی هیجانی $\rightarrow$ اعتیاد به اینترنت	-۳/۱۲	۱/۰۸	-۲/۸۹	۰/۰۰۰	اثر مثبت و معنادار
آشفتگی روانشناختی $\rightarrow$ خودکارآمدی هیجانی	-۰/۴۸	۰/۱۲	-۴/۰۲	۰/۰۰۰	اثر منفی و معنادار

خودکارآمدی هیجانی به اعتیاد به اینترنت نیز با ضریب منفی ($\beta = -۳/۱۲$)، ($T = -۲/۸۹$)، و ($p = ۰/۰۰۰$) معنادار گزارش شد. به طور کلی، یافته‌ها نشان می‌دهند که آشفتگی روان شناختی علاوه بر اثر مستقیم بر اعتیاد به اینترنت، از طریق کاهش خودکارآمدی هیجانی نیز می‌تواند بر این متغیر اثر گذار باشند.

نتایج نشان می‌دهد که مسیر آشفتگی روان شناختی به خودکارآمدی هیجانی با ضریب مسیر منفی ($\beta = -۰/۴۸$)، مقدار ($T = -۴/۰۲$)، و ($p = ۰/۰۰۰$) معنادار است؛ به این معنا که افزایش آشفتگی روان شناختی منجر به کاهش خودکارآمدی هیجانی می‌شود. همچنین، افزون بر این، مسیر مستقیم آشفتگی روان شناختی به اعتیاد به اینترنت مثبت و بسیار قوی گزارش شد ($\beta = ۴۲/۵۳$)، ($T = ۱۷/۶۹$)، و ($p < ۰/۰۰۱$) و مسیر

جدول ۵. نتایج بوت استرپ برای اثرات غیر مستقیم متغیرها

متغیر	اثرات غیر مستقیم	خطای استاندارد	حد بالا	حد پایین
آشفتگی روانشناختی $\rightarrow$ خودکارآمدی هیجانی $\rightarrow$ اعتیاد به فضای مجازی	-۰/۱۸	۰/۰۰	-۰/۰۲	-۰/۳۵

در سطح ($p < ۰/۰۱$)، از نظر آماری معنی دار است. این یافته نشان می‌دهد که خودکارآمدی هیجانی در رابطه بین آشفتگی روان شناختی و اعتیاد به

بر اساس داده‌های جدول، اثر غیرمستقیم متغیر آشفتگی روان شناختی بر اعتیاد به اینترنت از طریق میانجی‌گری خودکارآمدی هیجانی با ضریب،

اینترنت نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند. با توجه به جدول ارائه‌شده، اثر مستقیم و اثر غیرمستقیم هر دو معنی‌دار هستند، بنابراین میانجی‌گری خودکارآمدی هیجانی در این رابطه از نوع نسبی است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش آشفته‌گی‌های روان‌شناختی بر اعتیاد به فضای مجازی با میانجی‌گری خودکارآمدی هیجانی در بود. نتایج حاصل از تحلیل مسیر نشان داد که آشفته‌گی‌های روان‌شناختی شامل اضطراب، افسردگی و استرس، به‌صورت مستقیم اثر مثبت و معناداری بر اعتیاد به فضای مجازی دارند. این یافته با مطالعات بوتارو و همکاران (۲۰۲۴)، یوسفی و همکاران (۱۴۰۳)، قره‌خانی و همکاران (۱۴۰۲)، شیرآلی و همکاران (۲۰۲۴) همسو است.

از منظر مدل شناختی-رفتاری دیویس (۲۰۰۱) آشفته‌گی‌های روان‌شناختی با ایجاد شناخت‌های ناکارآمد مانند باور به ناتوانی در مدیریت روابط یا احساس بی‌کفایتی شخصی، افراد را مستعد گرایش بیشتر به اینترنت می‌سازد. این شناخت‌های منفی، فرد را به جست‌وجوی محیطی جایگزین سوق می‌دهد که در آن احساس کنترل بیشتری داشته باشد؛ و اینترنت دقیقاً چنین محیطی را فراهم می‌آورد.

از منظر عصب‌روان‌شناختی نیز می‌توان بیان کرد که استرس و افسردگی عملکرد قشر پیش‌پیشانی را که مسئول کنترل تکانه و تصمیم‌گیری منطقی است، تضعیف می‌کنند. در نتیجه، فرد بیشتر به دنبال راه‌حل‌های فوری برای کاهش هیجان منفی می‌گردد و استفاده از فضای مجازی به‌عنوان یک راهکار سریع و در دسترس انتخاب می‌شود. از بُعد اجتماعی-هیجانی نیز می‌توان توضیح داد که افرادی که دچار اضطراب اجتماعی یا افسردگی هستند، در روابط حضوری احساس ناکارآمدی یا ترس از طرد را تجربه می‌کنند. اینترنت با فراهم آوردن فضایی کم‌خطرتر و غیرحضوری، امکان تجربه تعاملات اجتماعی بدون نگرانی از قضاوت مستقیم را ایجاد می‌کند؛ اما همین ویژگی به مرور زمان موجب می‌شود فرد به جای مواجهه با روابط واقعی، در تعاملات مجازی غرق شود (یوسنس و اوزور، ۲۰۱۸).

علاوه بر این، یافته‌ها آشکار ساختند که آشفته‌گی روان‌شناختی نه تنها به‌صورت مستقیم بر اعتیاد به فضای مجازی اثرگذار است، بلکه از طریق کاهش خودکارآمدی هیجانی نیز به شکل غیرمستقیم این گرایش را تشدید

می‌کند. این یافته با مطالعات تسای و همکاران (۲۰۲۰) ژانگ و همکاران (۲۰۲۲)، همخوانی دارد. مدل کاردفلدت-وینتر (۲۰۱۴) بیان می‌کند که خودکارآمدی هیجانی با تقویت مدیریت هیجانات منفی، گرایش به فضای مجازی را کاهش می‌دهد. در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آشفته‌گی‌های روان‌شناختی با فراهم آوردن بستر روانی و هیجانی نامناسب، نقش مهمی در گرایش افراد به اعتیاد اینترنتی ایفا می‌کنند. این تأثیر هم از طریق سازوکارهای مستقیم (مانند نیاز فوری به رهایی از تنش‌های روانی) و هم از طریق سازوکارهای غیرمستقیم (تضعیف خودکارآمدی هیجانی و کاهش توانایی مقابله سالم) عمل می‌کند. (کاردفلدت-وینتر، ۲۰۱۴)

به‌صورت غیرمستقیم، آشفته‌گی روان‌شناختی با تضعیف خودکارآمدی هیجانی به اعتیاد به فضای مجازی دامن می‌زند. زمانی که افراد توانایی خود در مدیریت مؤثر هیجان‌ها—به‌ویژه هیجان‌های منفی—را ناکافی ارزیابی می‌کنند، احتمال دارد برای تنظیم هیجانی به راهبردهای بیرونی و سریع‌الاثرب مانند استفاده بیش از حد از اینترنت پناه ببرند. پژوهش ژانگ و همکاران (۲۰۲۲) نیز نشان می‌دهد که آشفته‌گی روان‌شناختی می‌تواند خودکارآمدی هیجانی را تحت تأثیر قرار دهد و کاهش آن به رفتارهای ناسازگارانه منجر شود. در چنین شرایطی، اینترنت به ابزاری برای فرار هیجانی، خودتسکینی موقت و گریز از تنش روانی تبدیل می‌شود.

نتایج تحلیل مسیر نشان داد که خودکارآمدی هیجانی اثر مستقیم و معکوس معناداری بر اعتیاد به فضای مجازی دارد. این یافته بیانگر آن است که افراد دارای سطح بالاتر خودکارآمدی هیجانی، توانایی بیشتری در مدیریت و تنظیم هیجان‌های خود دارند و در نتیجه کمتر به استفاده افراطی و اعتیادآور از فضای مجازی تمایل پیدا می‌کنند. این نتیجه با مطالعات کوالگیری و همکاران (۲۰۲۲)، لیو و همکاران (۲۰۲۵)، چلیکاللی و آتا (۲۰۲۵)، تسای و همکاران (۲۰۲۰) و بیرامی و همکاران (۱۳۹۹) همسو است، که نشان می‌دهد رابطه بین خودکارآمدی هیجانی و کاهش اعتیاد به فضای مجازی در نمونه‌ها و بسترهای مختلف قابل تکرار است و دارای اعتبار علمی بالایی است. از منظر نظری، مدل کاردفلدت-وینتر (۲۰۱۴) بیان می‌کند که خودکارآمدی هیجانی افراد را قادر می‌سازد تا راهبردهای مقابله‌ای سالم و مؤثر را به کار گیرند. این راهبردها شامل بازسازی شناختی، کنترل تکانه‌ها، مدیریت استرس و حل مسأله هستند. افرادی که از مهارت‌های

خودکارآمدی هیجانی برخوردارند، به جای اجتناب یا فرار از هیجانات منفی، از راهکارهای فعال و هدفمند برای کنترل هیجانات خود استفاده می کنند. در نتیجه، این افراد کمتر به دنبال استفاده از فضای مجازی به عنوان یک مکان فرار هیجانی هستند و احتمال اعتیاد به این فضا کاهش می یابد. از دیدگاه زیست شناختی، استفاده افراطی از فضای مجازی با فعال سازی سیستم پاداش مغزی و آزادسازی دوپامین مرتبط است. این پاداش های سریع و مکرر می توانند منجر به وابستگی و رفتارهای اعتیادآور شوند. تسای و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند که خودتنظیمی ناشی از خودکارآمدی هیجانی می تواند حساسیت به پاداش های دوپامینرژیک را کاهش دهد. به عبارت دیگر، افراد با مهارت های بالای خودکارآمدی هیجانی، توانایی کنترل تکانه ها و بازداری رفتارهای تکانشی خود را دارند و کمتر تحت تأثیر تحریکات آنی و جذاب فضای مجازی قرار می گیرند، بنابراین احتمال اعتیاد آن ها کاهش می یابد.

علاوه بر این، یافته ها حاکی از اهمیت تعامل بین عوامل شناختی و هیجانی در پیشگیری از اعتیاد به فضای مجازی هستند. خودکارآمدی هیجانی نه تنها توانمندی فرد در مدیریت هیجانات را افزایش می دهد، بلکه با ارتقای خودتنظیمی و خودکنترلی، امکان تصمیم گیری آگاهانه در استفاده از فناوری را فراهم می کند. این فرآیند می تواند به کاهش رفتارهای اجتنابی، پرخطر یا تکانشی مرتبط با استفاده از فضای مجازی منجر شود. از منظر عملی و کاربردی، این نتایج می تواند مبنای طراحی برنامه های پیشگیری و مداخله ای قرار گیرد. آموزش مهارت های خودکارآمدی هیجانی، تقویت راهبردهای مقابله ای سازگار و تمرین خودتنظیمی می تواند به عنوان راهبردی مؤثر برای کاهش وابستگی و اعتیاد به فضای مجازی به کار گرفته شود. برنامه های روان شناختی و تربیتی می توانند با تمرکز بر تقویت مهارت های تنظیم هیجانی، توانمندی فرد در مدیریت فشارها و هیجانات منفی را افزایش دهند و در نتیجه آسیب های رفتاری ناشی از استفاده غیرمتعادل از فضای مجازی کاهش یابد. در مجموع، نتایج این مطالعه ضمن تأیید مدل های نظری موجود، اهمیت بررسی عوامل روان شناختی و هیجانی را در پیش بینی اعتیاد به فضای مجازی نشان می دهد.

محدودیت های این پژوهش شامل: خود گزارش بودن ابزار، نمونه محدود به دانشجویان و مقطعی بودن پژوهش می باشد.

در مجموع، با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می شود در مطالعات آتی اقدامات زیر مدنظر قرار گیرد: انجام پژوهش های مشابه در جوامع متنوع تر - از جمله دانش آموزان، کارکنان و گروه های شغلی و سنی متفاوت - به منظور افزایش قابلیت تعمیم نتایج؛ به کارگیری رویکردهای ترکیبی کمی و کیفی برای دستیابی به درکی عمیق تر از تجارب زیسته ای افراد در زمینه ای استفاده ای افراطی از فضای مجازی؛ بررسی نقش سایر متغیرهای میانجی و تعدیل کننده مانند تاب آوری، سبک های مقابله ای، حمایت اجتماعی و مهارت های ارتباطی در مدل های آینده؛ و در نهایت، انجام پژوهش های مقایسه ای در فرهنگ ها و جوامع گوناگون برای شناسایی نقش عوامل فرهنگی و اجتماعی در تبیین اعتیاد به اینترنت.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول در رشته روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه محقق اردبیلی است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب پایان نامه کارشناسی ارشد و بدون حمایت مالی می باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول و به راهنمایی نویسندگان دوم و مشاوره نویسندگان سوم و چهارم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می دارند که در نتایج این پژوهش هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از کلیه ی دانشجویانی که در این پژوهش شرکت کرده و در تکمیل پرسشنامه ها به ما کمک کردند، تشکر و قدردانی می گرد

References

- Adu, P., Popoola, T., Iqbal, N., Medvedev, O. N., & Simpson, C. R. (2025). *Validating the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) across Germany, Ghana, India, and New Zealand using Rasch methodology*. *Journal of Affective Disorders*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2025.04.099>
- Amiri, S. (2018). Psychometric validation of the short form of Young's Internet Addiction Questionnaire. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 7(1), 65–92. [In Persian] <http://frooyesh.ir/article-1-119-fa.html>
- Birami, M., Hashemi Nosratabad, T., Esmaeilpour, Kh., & Shiri, A. (2021). Effectiveness of emotional competence-based therapy on reducing internet addiction and psychological vulnerability in students with internet addiction. *Journal of Clinical Psychology Studies*, 12(44), 23–43. [In Persian] <https://doi.org/10.22054/jcps.2021.56400.2459>
- Bottaro, R., Valenti, G. D., & Faraci, P. (2024). Internet addiction and psychological distress: Can social networking site addiction affect body uneasiness across gender? *Europe's Journal of Psychology*, 20(1), 41–62. <https://doi.org/10.5964/ejop.10273>
- Cai, Z., Zhou, Y., & Wang, Y. (2023). Associations between problematic internet use and mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, Article. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9883821/>
- Caprara, M., Gerbino, M., Mebane, M. E., & Ramirez-Uclés, I. M. (2022). Self-efficacy beliefs in managing positive emotions: Associations with positive affect, negative affect, and life satisfaction across gender and ages. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16*, Article 927648. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.927648>
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2018). Why narcissists are at risk for developing Facebook addiction: The need to be admired and the need to belong. *Addictive Behaviors*, 76, 312–318. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.08.038>
- امیری، سهراب. (۱۳۹۷). اعتباریابی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه کوتاه پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت یانگ. *رویش روان‌شناسی*, ۷(۱)، ۶۵–۹۲. <http://frooyesh.ir/article-1-119-fa.html>
- بیرامی، منصور، هاشمی نصرت‌آباد، تورج، اسماعیل پور، خلیل و شیر، علی. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی بر کاهش وابستگی به اینترنت و آسیب‌پذیری روان‌شناختی در دانش‌آموزان مبتلا به اعتیاد اینترنتی. *مطالعات روان‌شناسی بالینی*, ۱۲(۴۴)، ۲۳–۴۳. <https://doi.org/10.22054/jcps.2021.56400.2459>
- خدایاری‌فرد، محمد، منطری توکلی، وحید و فراهانی، حجت‌اله. (۱۳۹۱). بررسی اعتبار و روایی نسخه فارسی مقیاس خودکارآمدی هیجانی. *مجله روان‌شناسی*, ۱۶(۱)، ۶۰–۸۳. <http://noo.rs/MAkpO>
- قره‌خانی، زهرا و بهرامی، الهه و احمدی، آرزو. (۱۴۰۲). اعتیاد به فضای مجازی در دانش‌آموزان نقش پیش‌بین از خود بیگانگی تحصیلی و آشفته‌گی روان‌شناختی، دهمین همایش ملی تازه‌های روان‌شناسی مثبت، بندرعباس، <https://civilica.com/doc/2012077>
- صادق‌زاده، رقیه، احدی، حسن، درتاج، فربرز و منشی، غلامرضا. (۱۳۹۸). اثربخشی بسته تلفیقی درمان شناختی - رفتاری و آموزش مبتنی بر فراشناخت در کاهش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی. *مجله علوم روانشناختی*, ۱۸ (۷۸)، ۶۶۶–۶۵۹. <http://psychologicalscience.ir/article-1-445-fa.html>
- یوسفی، محمدحسن، ویسکرمی، حسنعلی و سپهوندی، محمدعلی. (۱۴۰۳). بررسی همبسته‌های آسیب‌شناختی روانی اعتیاد به اینترنت در دانشجویان افغانستان مشغول به تحصیل در دانشگاه‌های ایران. *مجله علوم روانشناختی*, ۲۳ (۱۳۹)، ۶۱–۴۳. <http://psychologicalscience.ir/article-1-2242-fa.html>

- Çelikkaleli, Ö., & Ata, R. (2025). The mediating role of regulatory emotional self-efficacy in the relationship between basic psychological need dissatisfaction, insufficient social support, and problematic Internet use in emerging adults. *Acta Psychologica*, 254, 104857.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104857>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.
[https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Kakemam, E., Navvabi, E., Albelbeisi, A. H., Saeedikia, F., Rouhi, A., & Majidi, S. (2022). *Psychometric properties of the Persian version of Depression Anxiety Stress Scale-21 Items (DASS-21) in a sample of health professionals: A cross-sectional study*. BMC Health Services Research, 22, Article 111.
<https://doi.org/10.1186/s12913-022-07514-4>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of Internet addiction research: Towards a model of compensatory Internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- khodaiari-Fard, M., Manzari Tavakoli, V., & Farahani, H. (2012). Examining the validity and reliability of the Persian version of the emotional self-efficacy scale. *Journal of Psychology*, 16(1), 60–83. [In Persian]
<http://noo.rs/MAkpO>
- Kline, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). Guilford Press.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford Press.
<https://psycnet.apa.org/record/2015-56948-000>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Sydney: The Psychology Foundation of Australia Inc.
- Liu, W., Huang, J., Li, Y. L., Gao, X., Xu, Z. Y., & Li, Y. H. (2025). The impact of emotional abuse on Internet addiction in Chinese children: The sequential mediation roles of emotional dysregulation and regulatory emotional self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 16, 1517489.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517489>
- Morelli, M., Cattelino, E., Baiocco, R., Trumello, C., Babore, A., Candelori, C., & Chirumbolo, A. (2020). Parents and children during the COVID-19 lockdown: The influence of parenting distress and parenting self-efficacy on children's emotional well-being. *Frontiers in Psychology*, 11, 584645.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.584645>
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252–259.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29895183/>
- Qarahkhani, Z., Bahrami, E., & Ahmadi, A. (2023). Internet addiction in students: Predictive role of academic alienation and psychological distress. 10th National Conference on New Findings in Positive Psychology, Bandar Abbas, Iran.
<https://civilica.com/doc/2012077/>
- Quaglieri, A., Biondi, S., Roma, P., Varchetta, M., Frascchetti, A., Burrai, J., Lausi, G., Martí-Vilar, M., González-Sala, F., Di Domenico, A., Giannini, A. M., & Mari, E. (2022). 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), Article 188.
<https://doi.org/10.3390/jcm11010188>
- Sadeghzadeh, R., Ahadi, H., Dortaj, F., & Manshaee, G. (2019). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy and metacognition-based learning combination on reducing social network dependency. *Journal of Psychological Science*, 18(78), 659–666.

- [In Persian] <http://psychologicalscience.ir/article-1-445-fa.html>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Shao, Y., Wu, J., Xu, W., & Zhang, C. (2024). The impact of digital technology use on adolescents' subjective well-being: The serial mediating role of flow and learning engagement. *Medicine*, 103(43), e40123. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000040123>
- Shiraly, R., Roshanfekr, A., Asadollahi, A., & Griffiths, M. D. (2024). Psychological distress, social media use, and academic performance of medical students: The mediating role of coping style. *BMC Medical Education*, 24, 999. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05988-w>
- Tokunaga, R. S. (2017). A meta-analysis of the relationships between psychosocial problems and Internet use. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 151–162. <http://dx.doi.org/10.1080/03637751.2017.1332419>
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C. C., Chen, K. C., Yang, Y. C., & Yang, Y. K. (2020). The risk factors of internet addiction—A survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 287, 112983. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.01.015>
- Wei, Z., Hassan, N. C., Hassan, S. A., Ismail, N., Gu, X., & Dong, J. (2025). *Psychometric validation of Young's Internet Addiction Test among Chinese undergraduate students*. PLOS One, 20(4), e0320641. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0320641>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, 9(4), 76. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>
- Yang, X., Yip, B. H. K., Lee, E. K. P., Zhang, D., & Wong, S. Y. S. (2021). *The Relationship Between Technology Use and Problem Technology Use and Potential Psychosocial Mechanisms: Population-Based Telephone Survey in Community Adults During COVID-19*. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.696271>
- Yusufi, M. H., Veiskarami, H. A., & Sepahvandi, M. A. (2024). Investigating the psychological correlations of Internet addiction in Afghan students studying in Iranian universities. *Journal of Psychological Science*, 23(139), 43–61. [In Persian] <http://psychologicalscience.ir/article-1-2242-fa.html>
- Yücens, B., & Üzer, A. (2018). The relationship between internet addiction, social anxiety, impulsivity, self-esteem, and depression in a sample of Turkish undergraduate medical students. *Psychiatry Research*, 267, 313–318. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.033>
- Zhang, X., Yue, H., Sun, J., Liu, M., Li, C., & Bao, H. (2022). Regulatory emotional self-efficacy and psychological distress among medical students: Multiple mediating roles of interpersonal adaptation and self-acceptance. *BMC Medical Education*, 22, 283. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03338-2>