

Research Paper

Predicting Adolescent Internet Addiction: The Role of Rumination and Loneliness

Ali khajouei Bazmandeh¹, Hadi Asadi^{*2}, Mahnaz Mohajer Ghaderabadi³

1. Department of Islamic Education, Bardsir Branch, Islamic Azad University, Bardsir, Iran.
2. MA. Clinical Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran. (Corresponding Author)
3. BA Student of elementary Education, Farhangian University of Gorgan, Gorgan, Iran.

Citation

Khajouei Bazmandeh A, Asadi H, Mohajer Ghaderabadi M. Predicting Adolescent Internet Addiction: The Role of Rumination and Loneliness. *ijndd* 2023; 2(3) :11-18

URL: <http://jndd.ir/article-1-52-fa.html>



ARTICLE INFO

Keywords:

Rumination, Loneliness,
Internet Addiction,
Adolescents

Received: 06 Apr 2023

Accepted: 12 Aug 2023

Available: 21 Dec 2023

ABSTRACT

Introduction and purpose: Examining the role of factors influencing internet addiction is important in maintaining the health of its users. Therefore, the aim of the present study was to investigate the role of rumination and loneliness in adolescents' Internet addiction.

Method: The present study was descriptive-correlational. The statistical population was all male students of the first year of secondary school in Rabat Karim city in the academic year of 2021-2022, in which 240 people were selected based on Gajresi and Morgan table by available sampling method; They answered the Nolen-Hoeksema & Morrow (1991) Ruminant Questionnaire, Asher et al. (1984) Feeling Lonely, and Young (1996) Internet Addiction Questionnaires. Data were analyzed by Pearson correlation and multiple linear regression using SPSS software version 22.

Findings: The results showed that there is a positive and significant relationship between rumination and loneliness with Internet addiction ($P < 0.001$). Also, 26.2% of rumination and loneliness were able to explain Internet addiction.

Conclusion: According to the results of this study, teaching students the correct use of new technology such as the Internet and also teaching how to cope with feelings of loneliness is essential.

***Corresponding author:** Hadi Asadi, MA. Clinical Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran.

E-mail: Asadi@gmail.com

مقاله پژوهشی

پیش بینی اعتیاد به اینترنت نوجوانان: نقش نشخوار فکری و احساس تنهایی

علی خواجه‌ی بازمانده^۱، هادی اسدی^{۲*}، مهناز مهاجر قادر آبادی^۳

۱. گروه معارف اسلامی، واحد بردسیر، دانشگاه آزاد اسلامی، بردسیر، ایران.

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان گرگان، گرگان، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

کلیدواژه‌ها

نشخوار فکری، احساس تنهایی، اعتیاد به اینترنت، نوجوانان

مقدمه و هدف: بررسی نقش عوامل موثر در اعتیاد به اینترنت در حفظ سلامت کاربران آن دارای اهمیت است. از این رو

هدف مطالعه حاضر بررسی نقش نشخوار فکری و احساس تنهایی در اعتیاد به اینترنت نوجوانان بود.

روش: مطالعه حاضر توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری تمامی دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر رباط کریم در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند که ۲۴۰ نفر بر اساس جدول گجرسی و مورگان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند؛ و به پرسش‌نامه‌های نشخوار فکری نال-هاکسما و مارو (۱۹۹۱)، احساس تنهایی آشر و همکاران (۱۹۸۴) و اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۶) پاسخ دادند. تحلیل داده‌ها با همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ صورت گرفت.**یافته‌ها:** نتایج نشان داد بین نشخوار فکری و احساس تنهایی با اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($P < 0/001$). همچنین نشخوار فکری و احساس تنهایی به مقدار ۲۶/۲ درصد توانایی تبیین اعتیاد به اینترنت را داشتند.**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش، آموزش استفاده صحیح از فناوری جدید نظیر اینترنت و همچنین آموزش چگونگی کنار آمدن با احساس تنهایی به دانش آموزان ضروری است.

دریافت شده: ۱۴۰۲/۰۱/۱۷

پذیرفته شده: ۱۴۰۲/۰۵/۲۱

منتشر شده: ۱۴۰۲/۰۹/۳۰

* نویسنده مسئول: هادی اسدی، کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران.

رایانامه: Asadi@gmail.com

مقدمه

امروزه اینترنت یکی از ویژگی‌های تمدن در جهان محسوب می‌شود (۱). و استفاده افراطی از اینترنت، موجب اعتیاد به اینترنت^۱ می‌شود (۲). اعتیاد به اینترنت نوعی اختلال روان‌شناختی اجتماعی است که با علائمی همچون اختلال‌های عاطفی، کناره‌گیری و از هم گسیختگی رابطه‌های اجتماعی همراه است، بین اعتیاد به اینترنت با استرس، اضطراب، افسردگی پرخاشگری، ترس مرضی و روان‌پریشی همبستگی مثبت و معنی‌داری دیده شده است (۳). در واقع وابستگی به اینترنت یک وابستگی واقعی همانند اعتیاد به مواد مخدر و وابستگی‌های دیگر است (۴). اعتیاد به اینترنت، سازه‌ای گسترده است که شامل بازی اینترنتی و سایر اشکال استفاده‌ی اعتیادی از اینترنت (مثل دانلود اعتیادی، استفاده‌ی افراطی از سایت‌های مربوط به شبکه‌های اجتماعی و خرید آنلاین اعتیادی) می‌شود. شیوع این اختلال، از یک درصد تا ۳۶/۷ درصد گزارش شده است (۵). شیوع بیشتر این اختلال در پسران گزارش شده است، با این حال اعتیاد به اینترنت هم در دختران و هم در پسران به ویژه در سن نوجوانی شایع است (۶). شیوع اعتیاد به اینترنت در ایران، ۳/۸ درصد در دانش‌آموزان دبیرستانی، ۱۰/۸ درصد در دانشجویان پزشکی و ۲۲/۸ درصد در کاربران اینترنت در جمعیت عمومی گزارش شده است (۷).

رشد فراینده کاربران محققان زمینه ارتباطات را بر آن داشت تا ارتباط بین اینترنت و تعاملات اجتماعی، به‌زیستی روانی و احساس تنهایی را به تصویر کشند، احساس تنهایی^۲ یکی از فرآورده‌های استفاده از اینترنت می‌باشد (۸). احساس تنهایی را آگاهی شناختی فرد از ضعف در روابط بین فردی و اجتماعی توصیف می‌کنند که به احساس غمگینی، پوچی با تأسف و حسرت منتهی می‌شود، از این‌رو برخی پژوهشگران بجای آنکه احساس تنهایی را صرفاً یک هیجان منفی در نظر بگیرند، آن را تداعی‌کننده تعدادی هیجان‌های منفی مانند افسردگی می‌دانند (۹). احساس تنهایی بیانگر تجربه‌ی ذهنی آزاردهنده‌ای است که نشان‌دهنده کاستی‌ها و کمبودهایی است که در پیوندهای عاطفی و اجتماعی میان فردی وجود دارد. دور ماندن فیزیکی از دیگران به معنای تنهایی نیست؛ اگرچه بین تنهایی و تنها ماندن رابطه وجود دارد، غلبه کردن بر احساس تنهایی بدون تماس دائمی و منظم با دیگران کار بسیار دشواری است. هنگامی که نیاز به تعلق رضایت‌بخش نیست، احساس تنهایی ممکن است به وجود آید. افراد تنها فرصت ارتباط‌های اجتماعی را از دست می‌دهند، زیرا تمایلی به انجام این کار ندارند (۱۰). افراد تنها، احساس خلأ، غمگینی و بی‌تعلقی می‌کنند و این موضوع به روش‌های مختلفی تعاملات اجتماعی، نحوه زندگی و سلامت آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۱۱). در پژوهش‌ها رابطه احساس تنهایی با اعتیاد به اینترنت در کاربران شبکه‌های اجتماعی (۱۲)، با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان (۱۳)، اعتیاد به اینترنت دانشجویان علوم پزشکی (۱۴)، با اعتیاد به اینترنت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی (۱۵) تایید شده است.

در نظریه شناختی اختلال اعتیاد به اینترنت، برآمده از شناخت‌های معیوب و یا پردازش معیوب شناختی از جمله نشخوار فکری^۳ است (۱۶) و از جمله این شناخت‌ها و پردازش معیوب به نشخوار فکری می‌توان اشاره نمود. نشخوار فکری یک روش تنظیم شناختی هیجانی ناپه‌نجان است که افراد در پاسخ به تجربه یک خلق منفی از خود نشان می‌دهند (۱۷)، نشخوار فکری که به عنوان تمایل به تکرار تمرکز و تجزیه و تحلیل مشکلات و احساسات افسردگی تعریف می‌شود، با توسعه و نگهداری اختلالات خلقی و اضطرابی ارتباط دارند (۱۸). مطالعات از نقش نشخوار فکری در نشانه‌های اعتیاد به اینترنت (۱۹)، پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت (۲۰) حکایت دارند.

در دهه‌های اخیر استفاده از اینترنت به عنوان یک وسیله ارتباطی مناسب و مقرون به صرفه در میان مردم به ویژه قشر نوجوان به طور فزاینده‌ای محبوب شده است. با این حال استفاده بیش از حد از این فن-آوری روز پیامدهای منفی جسمی، رفتاری و روانی را به همراه داشته که زمینه نگرانی بسیاری از خانواده‌ها و حتی دست‌اندرکاران امر نظام آموزش و پرورش شده است، لذا مطالعه درباره این معضل از اهمیت خاصی برخوردار است، از این‌رو بررسی و شناسایی عوامل موثر در اعتیاد به اینترنت ضروری است (۲۱). از این‌رو پژوهش حاضر در راستای هدف نقش نشخوار فکری و احساس تنهایی در اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان انجام شد و به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا نشخوار فکری و احساس تنهایی در اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان نقش دارد؟

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری تمامی دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر رباط کریم در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که ۲۴۰ نفر بر اساس جدول گجرسی و مورگان (۱۹۷۱) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش رضایت آگاهانه، قرار داشتن در دامنه سنی ۱۲ تا ۱۵ سال، جنسیت پسر و قرار داشتن در پایه هفتم تا نهم و داشتن سلامت روان بر اساس پرونده سلامت بود و ملاک خروج شامل عدم تمایل به همکاری و ناقص بودن ابزار پژوهش بود.

ب) ابزار پژوهش

1. Internet Addiction
2. Loneliness
3. Rumination

مقیاس نشخوار فکری: این مقیاس ۲۲ سؤال را نالن-هاکسما و مارو در سال ۱۹۹۱، تدوین کردند؛ که هر سؤال بر روی مقیاسی از ۱ (هرگز) تا ۴ (همیشه) نمره گذاری می‌شود، دامنه نمرات بین ۲۲ تا ۸۸ هست که نمرات بالاتر نشان دهنده نشخوار فکری بالاتر و بیشتر هست. نالن-هاکسما و مارو، روایی محتوایی آن را تایید و پایایی به روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) ۰/۸۹ گزارش نمودند، همچنین پایایی این مقیاس به شیوه باز آزمایی بین ۰/۴۸ تا ۰/۸۰ به دست آمد (۲۲). لطفی نیا روایی سازه آن را تایید و ضرایب پایایی آن را با اجرا بر ۵۴ نفر دانشجو بافاصله زمانی سه هفته، ۰/۸۲ محاسبه کرده‌اند (۲۳). در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ بدست آمد.

مقیاس احساس تنهایی: این مقیاس ۲۴ سؤال توسط آشر و همکاران (۱۹۸۴) ساخته شده است؛ که ۸ سؤال آن انحرافی است؛ بنابراین سؤال‌های اصلی مقیاس ۱۶ سؤال می‌باشد؛ که دو خرده مقیاس تنهایی عاطفی (سؤالات ۱۲، ۱۴، ۲۰، ۲۶، ۳۰، ۳۱، ۳۴، ۳۶، ۳۸، ۴۱، ۴۰) را روی یک مقیاس پنج درجه‌ای از کاملاً همین‌طور است (۵) تا اصلاً این‌طور نیست (۱) می‌سنجد. لذا دامنه نمرات بین ۱۶ تا ۸۰ هست که نمرات بالاتر نشان دهنده نمره بیشتر در همان مقیاس هست. پژوهش آشر و همکاران، حکایت از روایی محتوایی مناسب مقیاس دارد و پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد (۲۴). در مطالعه رضایی و همکاران، روایی سازه به روش تحلیل عاملی نشان داد که مقیاس احساس تنهایی، دو عامل تنهایی عاطفی و تنهایی اجتماعی را اندازه‌گیری می‌کند. نتایج روایی همگرا تایید و پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۴، تنهایی عاطفی ۰/۸۲ و تنهایی اجتماعی ۰/۷۱ به دست آمد (۲۵). در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ بدست آمد.

مقیاس اعتیاد به اینترنت: این پرسشنامه ۲۰ سؤالی توسط یانگ در سال ۱۹۹۶ ساخته شده که در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از نمره یک (هرگز) تا نمره پنج (همیشه) نمره گذاری می‌شود. وضعیت کاربران براساس امتیاز ۲۰ تا ۳۹ (کاربر طبیعی)، ۴۰ تا ۶۹ (اعتیاد خفیف) و ۷۰ تا ۱۰۰ (اعتیاد شدید) به اینترنت مشخص می‌شود. یانگ، روایی صوری این پرسش نامه را بسیار بالا ذکر کردند و پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش نمود (۲۶). در مطالعه علوی، جنتی فرد، مرآئی و رضایور (۱۳۸۸) روایی محتوایی تایید و پایایی به روش تنصیف با استفاده از نمرات زوج و فرد کردن سؤالات و همچنین محاسبه ضریب همبستگی، ۰/۷۲ بدست آمد. و پایایی به روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۸ به دست آمد (۲۷). در پژوهش حاضر پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ بدست آمد.

ج) روش اجرای پژوهش

جهت انتخاب افراد نمونه ابتدا مجوزهای لازم از آموزش و پرورش اخذ شد و پرسش نامه‌ها مورد تأیید قرار گرفت و افراد نمونه بر حسب شرایط ورود و خروج انتخاب شدند. در مرحله بعد پس از ورود به کلاس، توضیحات لازم برای دانش آموزان ارائه و پرسش نامه‌های مذکور توسط آنان تکمیل شد. لازم به ذکر است تمامی ملاحظات اخلاقی در پژوهش حاضر رعایت شد، بدین ترتیب به افراد نمونه اطمینان داده شد که اطلاعات به دست آمده به صورت جمعی جهت انجام کار پژوهشی مورد تحلیل قرار می‌گیرد و اطلاعات به دست آمده از آن‌ها کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند. همچنین رضایت کامل آنها در ابتدا و در کل فرایند پژوهش کاملاً جلب شد. در پایان داده‌های به دست آمده شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و در بخش آمار استنباطی از روش ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد.

یافته‌ها

بر اساس یافته‌ها ۷۵ نفر در پایه هفتم (۳۱ درصد)، ۹۸ نفر در پایه هشتم (۴۱ درصد) و ۶۷ نفر در پایه نهم (۲۸ درصد) بودند. همچنین میانگین و انحراف معیار متغیر نشخواری فکری $44/28 \pm 3/28$ ، متغیر احساس تنهایی $35/16 \pm 1/74$ و متغیر اعتیاد به اینترنت $35/67 \pm 11/52$ به دست آمد. در ادامه در جدول ۱ ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

جدول ۱: ماتریس ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

میانگین	انحراف استاندارد	نشخواری فکری	احساس تنهایی	اعتیاد به اینترنت
۴۴/۲۸	۳/۲۸	1		
۳۵/۱۶	۱/۷۴	**۰/۱۷۱	1	
۳۵/۶۷	۱۱/۵۲	**۰/۳۱۶	**۰/۴۵۱	1

* معنی داری در سطح ۰/۰۵ ** معنی داری در سطح ۰/۰۱

بر اساس نتایج بدست آمده از جدول ۱ همبستگی بین متغیرهای نشخواری فکری و احساس تنهایی با اعتیاد به اینترنت مثبت و معنی دار هست ($P < 0/01$)؛ و مثبت بودن ضرایب بدست آمده نشان دهنده وجود رابطه مستقیم بین متغیرهاست. به منظور پیش بینی اعتیاد به اینترنت نوجوانان از طریق نشخواری فکری و احساس تنهایی، از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج مربوط به اجرای این آزمون در ادامه ارائه شده است. برای بررسی استقلال باقی مانده‌ها از آماره

دوربین-واتسون استفاده شد. مقدار آماره دوربین-واتسون برابر با ۱/۶۷۷ بدست آمد که با توجه به اینکه مقدار آن در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد می‌توان گفت پیش فرض استقلال باقی مانده ها رعایت شده است. مقدار F بدست آمده برای بررسی مدل رگرسیونی برابر با ۴۲/۰۸۵ می باشد که در سطح آلفای کوچکتر از ۰/۰۱ معنی دار است که نشان می دهد نشخوار فکری و احساس تنهایی می‌تواند تغییرات مربوط به اعتیاد به اینترنت را به خوبی تبیین نمایند و نشان دهنده مناسب بودن مدل رگرسیونی ارائه شده است.

جدول ۲: تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت نوجوانان از طریق نشخوار فکری و احساس تنهایی

B	S.E	Beta	t	P	R	R ²	F	Sig
۴۶.۳۱۲	۳.۴۷۱		۱۳.۳۴۳	۰.۰۰۱	۰/۵۱۲	۰/۲۶۲	۴۲/۰۸۵	۰.۰۱
۰.۷۰۸	۰.۱۶۳	۰.۲۴۶	۴.۳۳۵	۰.۰۰۱				
۱.۲۷۶	۰.۱۷۷	۰.۴۰۹	۷.۲۲۳	۰.۰۰۱				

با توجه به نتایج جدول ۲، ضریب همبستگی چندگانه بین متغیرهای مستقل و متغیر وابسته برابر با ۰/۵۱۲ می باشد. همچنین مقدار ضریب تعیین (مجذور R) برابر با ۰/۲۶۲ می باشد که نشان می دهد نشخوار فکری و احساس تنهایی، ۲۶/۲ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت نوجوانان را تبیین نموده است. با توجه به نتایج بدست آمده نشخوار فکری (۰/۰۱، $p < ۰/۲۴۶$) و احساس تنهایی (۰/۰۱، $p < ۰/۴۰۹$) به صورت مثبت اعتیاد به اینترنت نوجوانان را پیش‌بینی می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف نقش نشخوار فکری و احساس تنهایی در اعتیاد به اینترنت انجام شد. نتایج نشان داد رابطه بین نشخوار فکری با اعتیاد به اینترنت مثبت و معنی دار است، همچنین نشخوار فکری، توانایی تبیین اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان را داشت. از یافته فوق این گونه می‌توان برداشت نمود که با افزایش نشخوار فکری میزان اعتیاد به اینترنت در بین دانش‌آموزان بیشتر می‌گردد. نتیجه بدست آمده با مطالعات پیشین در این زمینه همسواست. به عنوان مثال یافته‌های پژوهش‌ها شمی نصرت‌آباد و همکاران، نشان داد که راهبردهای نشخوار فکری، قادرند تغییرات نشانه‌های اعتیاد به اینترنت را تبیین نمایند (۲۰). در پژوهش‌های دیگر مشخص شد که نشخوار فکری، به طور معنی‌داری ۳۰٪ از تغییرات در واریانس اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی می‌کند (۲۸). باگاتارهان و سیزی در مطالعه خود دریافتند تأثیر مستقیم نشخوار فکری بر اعتیاد به اینترنت برای نوجوانان پسر معنی‌دار است (۲۱). مطالعه گرنف سکی و کراچی، نشان می‌دهد که افرادی که از سبک‌های شناختی ضعیف مانند نشخوار فکری و فاجعه‌سازی استفاده می‌کنند، نسبت به دیگران در برابر اختلال‌های روان‌شناختی آسیب‌پذیرتر هستند (۲۹). یافته‌های پژوهشی دیگر نشان داد ضمن اینکه نشخوار فکری می‌تواند پیش‌بینی کننده اعتیاد به اینترنت باشد (۳۰). در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که نشخوار فکری از طریق ناخوشی هیجانی، تلخی، نفرت، خصومت، خشم و ترس بر اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان تأثیر گذار است. نشخوار فکری اثرات خلق منفی را برجسته می‌کند و در نتیجه تمرکز و عملکرد فرد مختل می‌گردد و آخرین نتیجه نشخوار فکری ملال‌آور، ادامه نشخوار فکری است (۳۱). دانش‌آموزانی که در آن‌ها پس از وقوع اشتباه نشخوارهای فکری نمایان می‌شود آشفتگی‌های بین فردی وخیم‌تر می‌باشد و بر گسترش ترکیب پیچیده‌ای از احساسات منفی نسبت به کسی که به آن‌ها صدمه زده است می‌انجامد. این قبیل نشخوارهای فکری پیوسته تکرار می‌شوند و احساسات منفی که همراه کننده اعتیاد به اینترنت می‌باشد را پررنگ‌تر می‌کنند، در واقع نشخوار فکری افکار منفعلانه، ناخواسته و تکراری هستند (۳۲) که بر علل و نتایج متمرکز می‌باشند و مانع حل مسئله به‌طور سازگارانه شده و به افزایش افکار منفی منتهی می‌گردد که این نیز به نوبه خود بر ناکارآمدی مسائل عاطفی منجر می‌گردد که دانش‌آموزان را در بیان مسائل و عواطف خود محدود می‌کند و باعث بالا رفتن تمایل آن‌ها به مصرف بیش از حد از اینترنت می‌گردد. در تبیین دیگر می‌توان اظهار داشت، وقتی فرد در نشخوار فکری غرق می‌شود، احساس می‌کند که دچار وضعیت غیرقابل‌کنترلی شده که خطرناک است، یعنی باورهای منفی در مورد نشخوار فکری به وجود می‌آید و منجر به افسرده شدن فرد می‌شود و این مسئله بر اختلالات هیجانی و دوام اختلالات هیجانی اثرگذار می‌باشد (۳۳)، همچنین نشخوار فکری مانع حل مسئله سازگارانه شده و به افزایش افکار منفی می‌انجامد و طبیعتاً به شروع دوره‌های اعتیاد به اینترنت کمک می‌کند (۳۴).

دیگر یافته پژوهش نشان داد که نتایج نشان داد که بین احساس تنهایی در اعتیاد به اینترنت همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد، همچنین احساس تنهایی، اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند، پس می‌توان نتیجه گرفت که با افزایش احساس تنهایی، میزان اعتیاد به اینترنت در بین دانش‌آموزان بیشتر می‌گردد. نتیجه بدست آمده با مطالعات پیشین از جمله نتایج مطالعات یعقوبی و مردانی (۱۲)، رضایی نیا و سوخته زاده (۱۳)، رجب‌زاده و همکاران (۱۵)، رفعت و همکاران (۱۴)، که نشان دادند بین احساس تنهایی با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان همبستگی معنی‌داری وجود دارد، همسواست. در تبیین یافته فوق می‌توان گفت ممکن است که تنهایی در نتیجه اعتیاد به اینترنت روی دهد، یعنی کسانی که به اینترنت معتاد می‌شوند پیامدهای منفی حاصل از آن مانند تنهایی را تجربه

کنند. همچنین ممکن است چرخه‌ای معیوب و رابطه‌ای دوسویه در کار باشد، یعنی افراد تنها، برای کاهش تنهایی خود به اینترنت روی بیاورند و در نتیجه به تنهایی آن‌ها افزوده شود. به عبارتی دیگر می‌توان گفت که افراد تنها دوری‌گزینی را انتخاب می‌کنند، چون احساس می‌کنند که آن‌ها در تنهایی احساس امنیت می‌کنند و باور دارند که وقتی تنها باشند کسی نمی‌تواند به آن‌ها صدمه بزند. این امر می‌تواند سبب شود که این افراد در تنهایی رشد کرده و برای بی‌حس کردن درد ناشی از این تنهایی به اینترنت روی بیاورند (۳۵). در تبیینی دیگر می‌توان گفت که زمانی که فرد در زندگی دچار احساس تنهایی می‌شود، افکار نگران‌کننده و ناتوان‌کننده بر وی چیره می‌شود، این افکار زمینه‌آفرینی و بی‌هدفی را برای فرد به وجود می‌آورد و باعث می‌شود فرد برای جبران تنهایی گرایش بیشتری به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی داشته باشد، لذا به نوعی وابسته به اینترنت می‌شود. همچنین نظریه فشار ساختاری می‌گوید، افراد برای جبران شکست‌ها و ناکامی‌ها به ناهنجاری‌های اجتماعی رو می‌آورند بنابراین احساس نارضایتی از وضعیت زندگی خویش که به دنبال تنهایی و ناکامی حاصل می‌شود زمینه‌گرایش نوجوانان و جوانان را به کج‌روی فراهم می‌کند (۳۵).

از محدودیت‌های این پژوهش استفاده از ابزارهای پژوهشی از نوع خود گزارشی بود. علاوه بر این، مطالعه روی افراد دارای نشانه‌های غیر بالینی صورت گرفت و جامعه مورد مطالعه را دانش‌آموزان پسر مدارس تشکیل می‌داد؛ بنابراین قابلیت تعمیم‌پذیری یافته‌ها را برای جمعیت‌های دیگر تا حدودی کاهش می‌دهد. لذا بهتر است پژوهش‌های مشابه در حوزه‌های گسترده‌تر و با نمونه‌های مختلف و در رده‌های سنی متعدد نیز انجام پذیرد. با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش، آموزش استفاده صحیح از فناوری‌های جدید نظیر اینترنت و همچنین آموزش چگونگی کنار آمدن با احساس تنهایی به دانش‌آموزان، ضروری است. همچنین پیشنهاد می‌شود که والدین و افراد متخصص در زمینه‌های آموزش و بهداشتی، نظارت بر رفتارهای نوجوانان جهت پیشگیری از بروز اعتیاد به اینترنت داشته باشند.

ملاحظات اخلاقی: برای اجرای این مطالعه ابتدا مجوز علمی و اجرایی لازم از اداره آموزش و پرورش رباط کریم اخذ شد و طی هماهنگی‌های لازم با مسئولین و والدین پژوهش حاضر صورت گرفت.

حامی مالی: این مطالعه بدون حامی مالی و با هزینه شخصی نویسندگان انجام شده است.

نقش هر یک از نویسندگان: پژوهش حاضر برگرفته از پژوهش گروهی نویسنده اول و سایر همکاران است. و همه نویسندگان در نوشتن مقاله سهم برابر داشته‌اند.

تضاد منافع: پژوهشگران اعلام می‌کنند. در اجرای این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود نداشته است.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از تمامی دانش‌آموزانی که در انجام این پژوهش نویسندگان را یاری کردند تشکر و قدردانی می‌شود.

References

- De Zeeuw D, Tuters M. The Internet is serious business: On the deep vernacular web and its discontents. *Public Culture*. 2020; 16(2):214-32. [link].
- Garavand H, Sabzian S. The mediating role of academic engagement in the relationship between Internet addiction and psychological safety with academic buoyancy. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2022; 11(8):47-58. [link].
- Doosti Irani A, Bagheri Amiri F, Khajehkazemi R, Mostafavi E. Prevalence of Internet Addiction Among Students and Graduates of Epidemiology, Clinical Sciences, and Basic Sciences in Iran: A Cross-Sectional Study. *Iranian Journal of Epidemiology*. 2017; 13(1):14-21. (Persian). [link].
- Stavropoulos V, Alexandraki K, Motti-Stefanidi F. Recognizing internet addiction: Prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *Journal of adolescence*. 2013; 36(3):565-76. [link].
- Ho RC, Zhang MW, Tsang TY, Toh AH, Pan F, Lu Y, et al. The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis. *BMC psychiatry*. 2014; 14(1):1-10. [link].
- Vadlin S, Åslund C, Hellström C, Nilsson KW. Associations between problematic gaming and psychiatric symptoms among adolescents in two samples. *Addictive behaviors*. 2016; 61:8-15. [link].
- Ghamari F, Mohammadbeigi A, Mohammadsalehi N, Hashiani AA. Internet addiction and modeling its risk factors in medical students, Iran. *Indian journal of psychological medicine*. 2011; 33(2):158-62. [link].
- Morahan-Martin J. Internet abuse: Emerging trends and lingering questions. 2008. [link].

9. Wright SL. Organizational climate, social support and loneliness in the workplace. The effect of affect in organizational settings: Emerald Group Publishing Limited; 2005. [\[link\]](#).
10. Deckers A, Muris P, Roelofs J. Being on your own or feeling lonely? Loneliness and other social variables in youths with autism spectrum disorders. *Child Psychiatry & Human Development*. 2017;48(5):828-39. [\[link\]](#).
11. Heinrich LM, Gullone E. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical psychology review*. 2006;26(6):695-718. [\[link\]](#).
12. Yaghoubi H, Mardani LS. Mediating Role of Loneliness in Relation between Abusive Personality Dimensions and Internet Addiction in Social Networking Users. *Health Research Journal*. 2018;3(3):177-86. (Persian). [\[link\]](#).
13. Rezainia Z, Sokhteh zadeh M. The Relationship between Loneliness and Internet Addiction in Students of Payame Noor University, Ahvaz Branch. *The Journal Of New Advances In Behavioral Sciences*. 2016;1(1):22-31. [\[link\]](#).
14. Rajab Zadeh Z, Najjar Asl N, Shahbazi Moghadam G, Pourakbaran E. The relationship between internet addiction with loneliness and general health in female students. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2016;18(Special Issue):542-6. (Persian). [\[link\]](#).
15. Hassanzadeh F, Sabzi Z, Ahsanian E, Hojjati H. The Correlation between Internet Addiction and Loneliness in Adolescents in Golestan Province. *Journal of Health Promotion Management*. 2018;6(6):8-14. (Persian). [\[link\]](#).
16. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*. 2001;17(2):187-95. [\[link\]](#).
17. Schut DM, Boelen PA. The relative importance of rumination, experiential avoidance and mindfulness as predictors of depressive symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2017;6(1):8-12. [\[link\]](#).
18. Raines AM, Vidaurri DN, Portero AK, Schmidt NB. Associations between rumination and obsessive-compulsive symptom dimensions. *Personality and Individual Differences*. 2017;113:63-7. [\[link\]](#).
19. Hashemi Nosrat Abad T, Bayrami M, Shiri A. Structural Relations of Rumination and Catastrophizing and the Symptoms of Internet Addiction: the Mediating Role of Anxiety. *Razi Journal of Medical Sciences*. 2019;26(5):1-8. (Persian) [\[link\]](#).
20. Bağatarhan T, Siyez DM. Rumination and internet addiction among adolescents: The mediating role of depression. *Child and Adolescent Social Work Journal*. 2020:1-10. [\[link\]](#).
21. Pooragha Roodbarde F, Sobh Sahar B, Moshkbid Haghghi M. The Relationships of Familial Emotional Atmosphere, Self-Control and Sleep Quality with Internet Addiction in Adolescents. *Journal of School of Public Health and Institute of Public Health Research*. 2022;20(3):295-308. [\[link\]](#).
22. Nolen-Hoeksema S, Morrow J. A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of personality and social psychology*. 1991;61(1):115. [\[link\]](#).
23. Lotfinia A. Comparison of the effectiveness of problem solving methods in depressed students with rumination response style and return attention: Tehran Psychiatric Institute; 2003. (Persian) [\[link\]](#).
24. Asher SR, Hymel S, Renshaw PD. Loneliness in children. *Child development*. 1984:1456-64. [\[link\]](#).
25. Rezaei AM, Safaei M, Hashemi FS. Psychometric Properties of the Student Loneliness Feeling Scale (SLFS). *Journal of Clinical Psychology*. 2013;5(3):81-90. (Persian) [\[link\]](#).
26. Young KS. Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*. 1996;79(3):899-902. [\[link\]](#).

27. Alavi SS, Jahanifard F, Maracy MR, Rezapour R. The Psychometric Properties of Generalized Pathological Internet Use Scale(GPIUS) in Internet Users Students of Isfahan Universities. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2009;11(40):38-51. (Persian) [[link](#)].
28. Bagherinezhad M, Salehi Fadardi J, Tabatabayi SM. The relationship between rumination and depression in a sample of Iranian student. *Research in Clinical Psychology and Counseling*. 2010;011(1):21-38. (Persian). [[link](#)].
29. Ghamari F, Mohammadbeigi A, Mohammadsalehi N, Hashiani AA. Internet addiction and modeling its risk factors in medical students, Iran. *Indian journal of psychological medicine*. 2011;33(2):158. (Persian). [[link](#)].
30. Papageorgiou C, Wells A. *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*: John Wiley & Sons; 2004. [[link](#)].
31. Scaini S, Palmieri S, Caselli G, Nobile M. Rumination thinking in childhood and adolescence: a brief review of candidate genes. *Journal of Affective Disorders*. 2021;280:197-202. [[link](#)].
32. Nolen-Hoeksema S, Larson J, Grayson C. Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of personality and social psychology*. 1999;77(5):1061. [[link](#)].
33. Conway M, Csank PA, Holm SL, Blake CK. On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of personality assessment*. 2000;75(3):404-25. [[link](#)].
34. Law KC, Chapman AL. Borderline personality features as a potential moderator of the effect of anger and depressive rumination on shame, self-blame, and self-forgiveness. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*. 2015;46:27-34. [[link](#)].
35. Nayebi H, Moeidfard S, Serajzadeh SH, Faizi I. Anomie Theory of Durkheim and Merton, imilarities, Differences and Methods of Measurement. *Social Welfare*. 2017;17(66):9-52. (Persian). [[link](#)].