

Research Paper

The relationship between daily routines, self-efficacy and sense of coherence with Internet addiction in teenagers



Fatemaeh Pooragha rodbardeh ^{1*}, Mina Nazari Koyshahi ² & Hanieh Vahabi Mashhour ³

1. Assistant Professor, Department of psychology, Rahbordshomal institute of higher education, Rasht, Iran.

2. M.A. in General Psychology, Rahbordshomal institute of higher education, Rasht, Iran.

3. M.A. in General Psychology, Rahbordshomal institute of higher education, Rasht, Iran.



Citation: Pooragha rodbardeh, F., Nazari Koyshahi, M. & Vahabi Mashhour, H. (2025). [The relationship between daily routines, self-efficacy and sense of coherence with Internet addiction in teenagers (Persian)]. *Journal of Research in child and adolescent psychotherapy*, 2 (2):6-17. <https://doi.org/10.22098/rcap.2024.14239.1040>

[10.22098/rcap.2024.14239.1040](https://doi.org/10.22098/rcap.2024.14239.1040)



Article Info:

Received: 2023/12/16

Accepted: 2023/12/20

Available Online: 2025/07/15

Key words:

daily routines, self-efficacy, sense of coherence, internet addiction, teenagers

ABSTRACT

Objective: This study was conducted with the aim of investigating the relationship between daily routines, self-efficacy and sense of coherence with Internet addiction in teenagers.

Methods: The method of this research is descriptive and correlational. Its statistical population included all the students of the first secondary level of public schools in Rasht city in the academic year of 2022-2023. The sample size was 100 people, who were selected by available sampling method and using internet addiction questionnaires (1998), nightly evenings. Horn and Steberg (1974), Mark Strom et al.'s Psychological Inventory of Ego Strength (1997) and Hasan al-Sajam Aktotroski (1993) were examined. Data analysis was done using descriptive statistics (mean, standard deviation, frequency and percentage) and inferential statistics of Pearson correlation and regression analysis. All data analysis was done with SPSS version 22 statistical software.

Results: The findings showed that there is a negative and significant relationship between students' internet addiction and the preference for waking up and the total score of night sleep. It was also found that there is a negative and significant relationship between students' internet addiction with the ability to understand, manageable, and the total score of coherence. Finally, there is a relationship between students' internet addiction with dimensions such as hope, desire, competence, love and the total score of self-efficacies.

Conclusion: As a result, it can be said that daily routines, self-efficacy and sense of coherence are suitable predictors for students' internet addiction.

Extended Abstract

1. Introduction

The use of social networks and the Internet has gained a lot of popularity in the past few decades, and now we know that it is necessary to use new technological tools (Buctot et al., 2020). In such a way that the Internet has become a popular tool that is used to communicate and exchange information (Aparicio Martins et al., 2020). In Iran, about 74% of the people (about 56 million people) connect to different internet networks, which was reported on the World Internet Statistics website, the internet penetration rate in Iran is 2.57%, and also the prevalence of

internet addiction in education. About 2.2 percent of female students in Iran have been reported (Mousavi, 1401). It seems that there is no aspect of human life that has not been affected by this tool. Adolescents usually have flexible life plans, unlimited access to the Internet, and freedom from parental interference (Kios et al., 2013). In the research of Herzum et al., the addiction to computer games in teenagers and its relationship with circadian rhythms and personality were investigated. The findings showed that computer game addiction has a significant correlation with daytime habits and computer addiction was more among evening habits (Herzum et al., 2014).

*Corresponding Author:

Fateme Pooragha Rodbardeh

Address: Department of psychology, Rahbordshomal institute of higher education, Rasht, Iran.

Tel: +98 (133) 3440333

E-mail: Fateme.pooragha@rahbordshomal.ac.ir

Another characteristic of a person that can act as a protector against external risk factors and various dependencies is my strength. My strength indicates the individual's capacity to withstand stress without experiencing paralyzing anxiety and is related to having a sense of competence in the personal and social spheres (Kishani Farahani, 2011). Ego have an important role in the psychological functioning of the mind. In their research, Parviz et al showed that one of the factors influencing mental health from a psychodynamic point of view is self-efficacy. Ego plays an important role in the functioning of functional mental illness (Parviz et al., 2015). according to Antonovsky's theory, the sense of coherence is an inner experience that is gradually formed during adolescence until it reaches a relatively stable quality (Qaidifar, 2011). A study by Skoniszena and colleagues showed a positive correlation between high levels of sense of coherence in adolescents and low scores on the Internet Addiction Test. The sense of coherence in teenagers helped them to cope with anxiety and accept the situation and find a solution instead of running away from the obstacle (Skonieczna et al., 2018). The purpose of this research was to investigate the predictability of variables such as self-esteem, sense of coherence and self-efficacy in the level of internet addiction among teenagers.

2. Materials and Methods

The design of the current research is descriptive and correlational, and its statistical population includes all

students of the first secondary level of public schools in Rasht city in the academic year 1401-1402. The sample of this research was 100 students of the first secondary school of Rasht city, who were selected by available sampling method, and then the electronic link of the questionnaires was distributed and given to the student groups of the schools that were selected as the research sample. were collected. The collected data were entered into SPSS-ver22 statistical software for analysis and descriptive statistics (mean, standard deviation) and inferential statistics (Pearson correlation and regression analysis) were used. Students selected by available sampling method and using internet addiction questionnaires (1998), nightly evenings. Horn and Steberg (1974), Mark Strom et al.'s Psychological Inventory of Ego Strength (1997) and Hasan al-Sajam Aktotroski (1993) were examined.

3. Results

The results of Pearson's correlation matrix showed that there is a negative and significant relationship between students' internet addiction with wakefulness preference and the total night sleep score, it was also found that between students' internet addiction with the ability to understand, manage, mean There is a negative and significant relationship between ownership and total cohesion score. results of the model showed that the dimensions of narcissism, sense of coherence and self-efficacy predict 54% of the amount of internet addiction among the studied students.

Table 1. results of regression analysis to check the significance of this prediction model

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig	R	R ²
Regression	9919/81	15	661/321	6/723	0/001	0/739	0/546
Residual	8262/37	84	98/362				
Total	18182/19	99					

4. Discussion and Conclusion

In explaining these results, it can be stated that the reasons for people's tendency to the Internet and their addictive use of the Internet can be related to their mental and psychological problems (Mossberger, 2008). In fact, the process that is designed in the human mind to evaluate the situation is part of the sense of coherence. People who have a stronger sense of coherence have more flexibility and adaptability to their surroundings (Luke Konen et al., 2008). Because the attitude of these people towards their position and their abilities makes them a determined person, while people with a weak sense of coherence understand the world around them in a way that will cause problems for them. They consider the events of life worthless and meaningless (Antonovski, 1993). Based on these characteristics, it can be said that teenagers who have a low and weak sense of coherence are unable to analyze and understand the challenging situations that

arise for them and depend on the Internet and online games as a solution for They use it to face their problem or escape from it. Also, when students have a sense of control and management over their living conditions and surrounding environment, this issue will give them the ability to face the challenges of life, and in case of weakness in these dimensions, one of the avoidance solutions, one of which is dependence It will be an addiction to the virtual space. Finally, according to the relationship between the day and night patterns and the dimensions of my ability with Internet addiction, it is suggested that by holding self-regulation training courses and familiarizing students with these dimensions of managing the use of the Internet, which itself is the field of many Injuries for students should be provided and created. In the end, we would like to thank all the cooperating students and relevant officials for conducting this research.

5. Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All ethical principles have been observed in all stages of the research. The information of all participants in the research was kept completely confidential. Also, all participants in the research were allowed to withdraw from the research whenever they wanted, at any stage of the research.

Funding

No financial support was received from any governmental or non-governmental organization to conduct this research.

Authors' contributions

All authors have participated in the design, implementation and writing of all sections of the present study.

Conflicts of interest

This article has no conflict of interest.

مقاله پژوهشی

رابطه سنخ‌های شبانه‌روزی، توانمندی خود و حس انسجام با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان

فاطمه پورآقا رودبرده^{۱*}، مینا نظری کویشاهی^۲ و هانیه وهابی مشهور^۳

۱. استادیار، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی راهبرد شمال، رشت، ایران.
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی راهبرد شمال، رشت، ایران.
۳. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی راهبرد شمال، رشت، ایران.

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف بررسی رابطه سنخ‌های شبانه‌روزی، توانمندی خود و حس انسجام با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان انجام شد. **روش‌ها:** روش این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری آن شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول مدارس دولتی شهر رشت در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. حجم نمونه ۱۰۰ نفر که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و با استفاده از پرسشنامه‌های اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸)، سنخ‌های شبانه‌هرون و استبرگ (۱۹۷۶)، سیاه روان‌شناختی قدرت ایگو مارک استروم همکاران (۱۹۹۷) و حس انسجام آنتونوسکی (۱۹۹۳) مورد بررسی قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از شیوه‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار و فراوانی و درصد) و آمار استنباطی (همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون) انجام شد. کلیه تحلیل داده‌ها با نرم افزار آماری SPSS ویرایش ۲۲ انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان با ترجیح بیداری و نمره کل سنخ شبانه رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد، همچنین مشخص شد که بین اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان با قابلیت درک، قابل مدیریت، بعد معنی‌داری و نمره کل انسجام رابطه منفی و معنی‌دار دارد. در نهایت بین اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان با ابعادی چون امید، خواسته، شایستگی، عشق، و نمره کل توانمندی خود رابطه منفی و معنی‌داری نشان داده شد. نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که ابعاد سنخ شبانه، حس انسجام و توانمندی خود ۵۴ درصد از میزان اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان مورد بررسی را پیش‌بینی می‌کند.

نتیجه‌گیری: در نتیجه می‌توان گفت که سنخ‌های شبانه‌روزی، توانمندی خود و حس انسجام پیش‌بین‌های مناسبی برای اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان محسوب می‌شوند.

اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۹/۲۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۹/۲۹

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۴/۲۴

کلیدواژه‌ها:

سنخ‌های شبانه‌روزی؛ توانمندی خود؛ حس انسجام؛ اعتیاد به اینترنت؛ نوجوانان.

مقدمه

فن‌آوری‌ها دایره بسیار گسترده و روبه‌رشدی دارند ولی در این بین، استفاده از اینترنت جایگاه ویژه‌ای به دست آورده و حوزه‌های جدید نظری و پژوهشی در علوم اجتماعی نوین را به خود اختصاص داده است (مختاری و همکاران، ۲۰۱۰). استفاده از شبکه‌های اجتماعی و اینترنت در چند دهه گذشته به محبوبیت فراوانی دست یافته است و اکنون می‌دانیم که استفاده از ابزارهای جدید فن-آوری ضروری می‌باشد (بوکتات^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). به گونه‌ای که اینترنت به ابزار محبوبی مبدل شده است که جهت برقراری ارتباط و تبادل اطلاعات استفاده می‌شود (آپاریکیو مارتینز^۲ و همکاران،

۲۰۲۰). اگر بخواهیم اعتیاد را طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی مطرح کنیم، اعتیاد نوعی وابستگی جهت مصرف مداوم مواد تحریک‌کننده به منظور تسکین و لغو مصرف است و امروزه در عصر اطلاعات، کامپیوترها و اینترنت در تمامی بخش‌های زندگی افراد وارد شده است و یکی از مشکلاتی که ممکن است ایجاد شود، اعتیاد به اینترنت است. اعتیاد به اینترنت جدیدترین نوع اعتیاد رفتاری است که در سال ۱۹۹۶ پدیدار شد و به سرعت در جهان گسترش یافته است (کاسیانی و همکاران، ۲۰۱۸).

1. Buctot
2. Aparicio-Martínez

* نویسنده مسئول:

فاطمه پورآقا رودبرده

نشانی: گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی راهبرد شمال، رشت، ایران.

تلفن: ۰۳۳۳-۳۴۴۰ (۱۳۳) ۹۸+

پست الکترونیکی: Fatemeh.pooragha@rahbordshomal.ac.ir

پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

شبانه‌روزی و شخصیت مورد بررسی قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که اعتیاد به بازی رایانه‌ای با سنخ‌های شبانه‌روزی همبستگی معناداری دارد و اعتیاد به رایانه در بین سنخ‌های عصرگاهی بیشتر بود (هرزوم^۴ و همکاران، ۲۰۱۴). همچنین مشخص شد که استفاده مفرط از فیسبوک با سنخ‌های شبانه‌روزی عصری همبستگی مستقیم دارد (هرزوم و دمیهران^۵، ۲۰۱۵). در پژوهشی دیگر به بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب در دانش‌آموزان پرداختند. نتایج این مطالعه نشان داد که بخش قابل توجهی از دانش‌آموزان کیفیت خواب ضعیفی دارند و بین اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب نامطلوب دانش‌آموزان همبستگی مثبت وجود دارد (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۷). در پژوهشی دیگر مطالعه مقطعی به منظور بررسی تاثیر اعتیاد به اینترنت بر کیفیت خواب نوجوانان انجام دادند که مشخص شد که نوجوانان اعتیاد به اینترنت متوسط و کیفیت خواب ضعیف دارند و اعتیاد به اینترنت تاثیر منفی بر کیفیت خواب دارند (سلیم‌گلو^۶، ۲۰۲۰). یکی دیگر از ویژگی‌های فردی که می‌تواند به عنوان حفاظت کننده در مقابل عوامل خطر ساز بیرونی و انواع وابستگی‌ها عمل کند قدرت من است. قدرت من نشان‌دهنده‌ی ظرفیت فرد در تحمل استرس بدون تجربه اضطراب فلج‌کننده است و با داشتن احساس صلاحیت در حوزه شخصی و اجتماعی مرتبط است (کیشانی‌فراهانی^۷، ۱۳۹۱). پرویز و همکاران (۱۳۹۵) در تحقیق خود نشان دادند که یکی از عوامل تأثیرگذار بر سلامت روان از دیدگاه روان‌پویشی توانمندی من است. من نقش مهمی را در عملکرد روان‌شناختی ذهن بر عهده دارد. چابکی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهش خود به این موضوع اشاره دارد که با افزایش باور افراد در ارتباط با توانمندی من احتمال رفتارهای پرخطر را کاهش می‌دهد و به تبع آن با ایجاد بهزیستی شناختی از آسیب اعتیاد به اینترنت در دوران نوجوانی پیشگیری به عمل آید (چابکی و همکاران، ۱۴۰۰).

علاوه بر ویژگی‌های شخصیتی و سنخ‌های شبانه‌روزی و نیز قدرت من، یکی دیگر از متغیرهای که در گرایش به اعتیاد نوجوانان نقش دارد حس انسجام (Sense of cohesion) می‌باشد. نظریه حس انسجام با هدف توصیف چگونگی توانایی انسان‌ها در مواجهه با عوامل استرس‌زا در زندگی روزمره است (آنتونوفسکی^۸، ۱۹۸۷). مفهوم حس انسجام برای اولین بار توسط آرون آنتونوفسکی^۹ در سال ۱۹۹۳ ابداع

اعتیاد به فضای مجازی تا زمانی که افراد برای اشتراک‌گذاری اطلاعات و استفاده از امکانات اینترنتی، به آن ابزار وابسته شوند، با سرعت خطرناک‌تری رشد خواهد یافت (رودریگوزگارسیا^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۸). گلدبرگ از دانشگاه کلمبیای آمریکا برای اولین بار مفهوم اعتیاد به اینترنت را در سال ۱۹۹۵ مطرح کرد. درواقع اعتیاد به اینترنت به عنوان یک میل غیرقابل کنترل به استفاده بیش از اندازه از اینترنت، کاهش ارزش زمان سپری شده بدون اتصال به اینترنت، پرخاشگری و عصبانیت شدید در صورت محرومیت از آن و تحت تأثیر قرار گرفتن تدریجی زندگی اجتماعی و خانوادگی نیز تعریف شده است (مخرجی و همکاران، ۲۰۲۰). در ایران حدود ۷۴ درصد از مردم (حدود ۵۶ میلیون نفر) به شبکه‌های مختلف اینترنت متصل می‌شوند که در سایت آمار جهانی اینترنت، ضریب نفوذ اینترنت در ایران ۲/۵۷ درصد گزارش گردید و همچنین شیوع اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان دختر در ایران حدود ۲/۲ درصد گزارش شده است (موسوی^{۱۱}، ۱۴۰۱). میزان و نوع وابستگی افراد به اینترنت می‌تواند تحت تاثیر ویژگی‌های شخصیتی افراد قرار گیرد. روان‌شناسان سنخ‌های متعددی برای شخصیت افراد پیشنهاد کرده‌اند که بر اساس آن هر فرد را در یکی از این سنخ‌ها قرار می‌دهند. یکی از این سنخ‌ها که اخیراً مورد توجه قرار گرفته است سنخ‌های شبانه‌روزی صبحی و عصری است که بر طبق پژوهش‌های پیشین، با اعتیاد به اینترنت در ارتباط است (ادنان^{۱۲} و همکاران، ۲۰۰۶). سنخ‌های شبانه‌روزی، گونه‌ای از تفاوت‌های فردی در شخصیت است. به این صورت که برخی افراد ساعات صبح را برای فعالیت فیزیکی و عقلانی ترجیح می‌دهند در حالی که دیگران ساعات عصرگاهی را بیشتر ترجیح می‌دهند. این ترجیح‌های شبانه‌روزی، بر پایه‌ی اثرهای ژنتیکی است که در خصوصیات هورمونی، ضربان قلب و درجه حرارت بدن انعکاس پیدا می‌کند (ادنان و همکاران، ۲۰۰۶). این پایه‌های ژنتیکی توسط عوامل محیطی و اجتماعی تعدیل می‌شوند (راندلر^{۱۳}، ۲۰۰۸). افرادی که در صبح احساس و عملکرد بهتری دارند و زود بیدار می‌شوند، در نیمه‌ی اول روز بیشترین سطح هوشیاری را دارند و دشواری زیادی در خوابیدن دیروقت دارند، صبحگاهی یا چکاوک صفت نامیده می‌شوند و کسانی که در غروب، عملکرد و احساس بهتری دارند، بیشترین سطح هوشیاری را در ساعات غروب دارند، فعالیت‌های شبانه را ترجیح می‌دهند و مدت زمان زیادی طول می‌کشد تا در نیمه شب به خواب روند، عصرگاهی یا جغدصفت نامیده می‌شوند (عیسی‌زاده و همکاران، ۲۰۱۵). در پژوهش هرزوم و همکاران اعتیاد به بازی رایانه‌ای در نوجوانان و ارتباط آن با سنخ‌های

1. Rodriguez-Garcia
2. Adnan
3. Randler
4. Horzum
5. Demirhan
6. Celebioglu
7. Antonovsky

پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

احتمال بیشتری وجود دارد که الگوی استفاده افراطی از اینترنت در آنان رواج یابد، همچنین رویدادهای استرس‌زای زندگی نیز با این الگوی رفتاری همبسته دانسته شده است و این گونه فرض شده که در شرایط استرس‌زا افراد به منظور مدیریت خلق، هیجانات و جبران کمبودهای اجتماعی بیش از گذشته به استفاده از اینترنت متوسل می‌شوند (چابکی و همکاران، ۱۳۹۹). بنابراین با توجه به اهمیت اعتیاد به اینترنت در عصر فناوری به ویژه در بین نوجوانان، انجام پژوهش‌های بیشتر در خصوص عوامل مرتبط با آن ضروری به نظر می‌رسد. در ایران، نیز استفاده از اینترنت به ویژه در جمعیت نوجوان روز به روز رو به افزایش است. از این رو، بررسی الگوی استفاده از اینترنت در نوجوانان و ارتباط آن با سنخ‌های شبانه، توانمندی خود و حس انسجام با تکیه بر تحقیقات قبلی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و می‌تواند در برنامه‌ریزی‌های سازمانی و کمک به دانش‌آموزان معتاد به اینترنت و خانواده‌های آنان کمک‌کننده باشد. از این رو هدف این پژوهش بررسی قابلیت پیش‌بینی متغیرهایی چون سنخ‌شبانه، حس انسجام و توانمندی خود در میزان اعتیاد به اینترنت نوجوانان بود.

روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری آن شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول مدارس دولتی شهر رشت در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بوده است. حجم نمونه این پژوهش ۱۰۰ نفر از دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهر رشت بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. جهت انتخاب نمونه‌های پژوهش یک مدرسه دخترانه مقطع متوسطه اول به تصادف انتخاب و سپس با حضور پژوهشگر در مدرسه و هماهنگی با مدیر مدرسه لینک الکترونیک پرسشنامه‌ها در گروه‌های دانش‌آموزی آن مدرسه قرار داده شد و داده‌ها جمع‌آوری شدند. جهت اطمینان خاطر دانش‌آموزان در خصوص محرمانه بودن اطلاعات و رعایت اصول اخلاقی در پژوهش به آنها گفته شد که نیازی به نوشتن اطلاعات شخصی نیست و از نتایج این اطلاعات تنها برای انجام کار پژوهشی استفاده خواهد شد. اطلاعات جمع‌آوری شده جهت تجزیه و تحلیل وارد نرم افزار آماری SPSS-ver22 شد و از شیوه‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و آمار استنباطی (همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون) استفاده شد.

1. Konaszewski
2. Eriksson & Lindstrom
3. Skonieczna
4. Zwolinski
5. Kuss

شد. آنتونوفسکی حس انسجام را به عنوان ساختاری حیاتی تعریف کرد که به درک چگونگی برخورد یک فرد با استرس و چالش‌ها در طول زندگی خود کمک می‌کند و سالم می‌ماند (کوناسزوسکی^۱، ۲۰۱۸). حس انسجام از سه مولفه قابل درک، مدیریت‌پذیری و معناداری تشکیل شده است. درک‌پذیری به کنترل شناختی فرد بر محیط اطراف اشاره دارد. به زبان ساده، فرد اطمینان دارد که همه رویدادها مطابق انتظار است و اتفاق بدی نخواهد افتاد. مدیریت‌پذیری نشان می‌دهد که فرد معتقد است به همه منابع برای مقابله با چالش‌ها دسترسی دارد. و معنی دار بودن میزانی است که فرد از زندگی و انگیزه‌ای برای تبدیل منابع بالقوه به منابع بالفعل و مدیریت جهان‌قدردانی می‌کند (اریکسون و لینداسترم^۲، ۲۰۰۵) بر اساس نظریه آنتونوفسکی، حس انسجام یک تجربه درونی است که به تدریج در دوران نوجوانی تا رسیدن به کیفیت نسبتاً پایدار خود شکل می‌گیرد (قائدی فر، ۱۳۹۱). با این حال، دوران کودکی و نوجوانی اهمیت حیاتی در توسعه حس انسجام نشان می‌دهد. علاوه بر این، حس انسجام به طور قابل توجهی تحت تأثیر تجربیات تکراری و پایدار و مشارکت فرد در فرآیند تصمیم‌گیری است (اسکونیسزنا و همکاران، ۲۰۱۸). ژولینسکی و همکارانش تأثیر حس انسجام را به عنوان یک عامل محافظتی در اعتیاد به اینترنت مورد مطالعه قرار دادند، اگرچه تحقیقات آنها بیش از ۱۰ سال پیش زمانی که استفاده از اینترنت در بین دانش‌آموزان دبیرستانی گسترش نیافته بود انجام شد (ژولینسکی^۳ و همکاران، ۲۰۱۱). مطالعه ای توسط اسکونیسزنا و همکارانش همبستگی مثبتی بین سطوح بالای حس انسجام در نوجوانان و نمرات پایین در آزمون اعتیاد به اینترنت نشان دادند. حس انسجام در نوجوانان به آن‌ها کمک کرد تا با اضطراب کنار بیایند و به جای فرار از مانع، موقعیت را بپذیرند و راه حلی بیابند (اسکونیسزنا و همکاران، ۲۰۱۸). مرتضایی و همکاران (۱۳۹۵) رابطه بین اعتیاد به اینترنت و حس انسجام را در ۱۴۶ دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرانزلی مورد بررسی قرار داد. حس انسجام در مطالعه خود تغییرات اعتیاد به اینترنت را در بین دانشجویان به طور منفی پیش‌بینی کرد (مرتضایی و رحیمی نژاد، ۱۳۹۵).

در مجموع می‌توان بیان کرد که به نظر می‌رسد هیچ وجهی از زندگی انسان نیست که تحت تأثیر این ابزار قرار نگرفته باشد. نوجوانان معمولاً برنامه‌های زندگی انعطاف‌پذیر، دسترسی نامحدود به اینترنت و آزادی از دخالت والدین دارند (کیوس^۴ و همکاران، ۲۰۱۳). با توجه به استفاده گسترده نوجوانان از این فضا و نیاز آنجا که دوره نوجوانی به لحاظ آسیب‌پذیری در برابر اعتیاد، دوره بحرانی است،

پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

مربوط می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ فرم کوتاه مقیاس توسط آنتونوسکی (۱۹۹۳)، ۸۵/۰ گزارش شده است. اعتبار درونی این پرسشنامه در مطالعات متعدد از ۸۲/۰ تا ۸۶/۰ بیان شده است (لوسینگ و همکاران، ۲۰۰۰). در ایران محمد زاده، پورشریفی و علیپور (۱۳۸۹) پرسشنامه مذکور را هنجاریابی کردند که آلفای کرونباخ پرسشنامه در دانشجویان پسر و دختر به ترتیب ۷۵/۰ و ۷۸/۰ و روای هم زمان این پرسشنامه با پرسشنامه ۴۵ سوالی سرسختی روانشناختی ۵۴/۰ به دست آمد.

پرسشنامه سنخ‌های شبانه: پرسشنامه سنخ‌های شبانه یک پرسشنامه خود ارزیابی ۱۹ سوالی است که به منظور مشخص کردن ریخت شبانه روزی افراد توسط هورن و استبرگ تدوین شده است. سوالات پرسشنامه دارای گزینه‌های متفاوت و نمره‌گذاری اختصاصی است و با پرسش از ساعات خواب و بیداری و ترجیحات ساعات بدنی برای کارهای بدنی و ذهنی، ریخت شبانه‌روزی فرد را تعیین می‌کند. در بسیاری از تحقیقات گزارش شده است که این پرسشنامه از هماهنگی درونی کافی برخوردار است. همبستگی درونی سوال‌ها بین ۰/۰۲- تا ۰/۶۱+ با میانگین ۰/۲+ به دست آمده است. چلمینسکی و همکاران آلفای آزمون را ۷۸/۰ و اندرسون و همکاران ضریب پایایی اندازه‌گیری مکرر آزمون را ۷۷/۰ گزارش کردند. در دیگر پژوهش‌ها کاکي، دشاکس، آدان، و ناتاله میزان کلی آلفای آزمون را ۸۲/۰ اعلام کردند و با تحلیل عاملی به ۴ عامل نهایی رسیدند (ناتالی و همکاران، ۲۰۰۹). در ایران نیز پژوهشگران اعتبار صوری پرسشنامه را تایید کردند و میزان آلفای کرونباخ آن را ۷۷/۰ گزارش کردند (ضیایی و همکاران، ۱۳۸۶).

یافته‌ها

در این پژوهش تعداد ۱۰۰ دانش‌آموز دختر مقطع متوسطه اول با استفاده از پرسشنامه‌های اعتیاد به اینترنت، سنخ‌های شبانه‌روزی، حس انسجام و توانمندی مورد بررسی قرار گرفتند. میانگین و انحراف معیار مدت زمان استفاده از اینترنت در آنان 0.98 ± 7.11 ساعت بود. کمترین مدت زمان استفاده شده ۱ ساعت و بیشترین زمان گزارش شده در دانش‌آموزان مورد بررسی ۲۰ ساعت در شبانه‌روز بود. جدول یک میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش ارائه می‌دهد.

1. Young
2. Widyanto
3. McMurran
4. Markstrom

ابزار پژوهش

پرسشنامه اعتیاد به اینترنت: پرسشنامه اعتیاد به اینترنت توسط یونگ توسعه و تکامل یافت (یونگ^۱، ۱۹۹۸). این مقیاس یک ارزیابی خودسنجی ۲۰ ماده‌ای بر اساس درجه‌بندی لیکرت برای اندازه‌گیری اعتیاد به اینترنت است. درجه‌بندی آن به صورت (همیشه نمره پنج) تا (هرگز نمره صفر) است. دامنه نمرات این آزمون از صفر تا ۱۰۰ است. هرچه نمره فرد بیشتر باشد وابستگی و اعتیاد او به اینترنت بیشتر است. میزان اعتیاد به اینترنت بر اساس نمرات به چهار طبقه تقسیم‌بندی شد: نمرات صفر تا ۱۹ معمولی، نمرات ۲۰ تا ۴۹ خفیف، نمرات ۵۰ تا ۷۹ متوسط و نمرات ۸۰ تا ۱۰۰ شدید. یونگ و همکاران (۲۰۰۵)، پایایی این پرسشنامه را به روش بازآزمایی در بازه زمانی ۲ سال ۹۲/۰ برآورد کردند. ویدیانتو^۲ و مسیموران^۳ (۲۰۰۴)، نشان دادند که بین نمرات کل اعتیاد به اینترنت و میانگین ساعت استفاده از اینترنت همبستگی ۲۱/۰ وجود دارد، بنابراین روایی همزمان این پرسشنامه را قابل توجه ذکر کرده اند.

پرسشنامه سیاهه روان‌شناختی قدرت ایگو: سیاهه روان‌شناختی قدرت ایگو توسط مارک استروم^۴ (۱۹۹۷) ساخته شده است که ۸ نقطه قدرت ایگو (امید، خواسته، هدف، شایستگی، وفاداری، عشق، مراقبت و خرد) را می‌سنجد و دارای ۶۴ سوال است. این پرسشنامه دارای ۵۴ سوال به صورت بسته پاسخ با طیف پنج گزینه‌ای لیکرت (صلا با من مطابق نیست، کمی با من مطابق نیست، نظری ندارم، کمی با من مطابق است، کاملاً با من مطابق است) بوده که به ترتیب نمره ۱-۲-۳-۴-۵ به آن‌ها تعلق می‌گیرد. استروم و همکاران (۱۹۹۷) به عنوان سازندگان این پرسشنامه، روایی و پایایی این پرسشنامه را مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها روایی صوری، محتوا و سازه این پرسشنامه را مورد تایید قرار دادند و همچنین برای بررسی پایایی آن از روش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ آن را ۶۸/۰ گزارش کردند. الطافی (۱۳۸۸) نیز آلفای کرونباخ سیاهه را بر روی نمونه ایرانی ۹۱/۰ و پایایی دو نیمه‌سازی مقیاس را ۷۷/۰ گزارش کرد.

پرسشنامه حس انسجام: پرسشنامه حس انسجام در سال ۱۹۹۳، آنتونوسکی فرم کوتاه مقیاس حس انسجام را از فرم بلند مقیاس حس انسجام با ۸۹ آیت، استخراج کرد. مؤلفه‌های معنی‌دار بودن زندگی، قابل فهم بودن و قابل کنترل بودن به وسیله این مقیاس سنجیده می‌شود. فرم کوتاه مقیاس ۱۶ سوال دارد که ۶ سوال آن به معنی‌دار بودن زندگی، ۱ سوال به قابلیت درک و ۱ سوال به قابل کنترل بودن زندگی

پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

مؤلفه	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار
اعتیاد به اینترنت	۲۰	۸۹	۵۲/۴۱	۱۳/۵۵
ترجیح بیداری	۸	۲۶	۱۷/۲۹	۳/۸۸
ترجیح خواب	۴	۱۸	۱۰/۶۹	۲/۹۹
عملکرد بهینه	۲	۲۴	۱۱/۴۷	۵/۰۴
نمره کل سنخ شبانه روزی	۱۶	۶۴	۳۹/۴۵	۸/۴۰
قابل درک	۲۷	۶۳	۴۷/۴۹	۶/۲۲
قابل مدیریت	۱۸	۵۶	۳۹/۱۳	۷/۰۷
معنی داری	۱۷	۳۷	۲۸/۷۱	۴/۳۴
نمره کل انسجام	۸۰	۱۴۰	۱۱۲/۹۵	۱۲/۵۴
امید	۱۴	۳۳	۲۴/۲۷	۳/۶۱
خواسته	۱۴	۳۳	۲۵/۲۶	۳/۵۸
هدف	۱۳	۳۴	۲۲/۹۶	۴/۱۱
شایستگی	۱۷	۳۲	۲۴/۶۶	۳/۱۰
وفاداری	۱۶	۳۴	۲۴/۸۲	۳/۵۸
عشق	۱۶	۳۶	۲۳/۸۶	۳/۸۵
مراقبت	۱۹	۳۰	۲۴/۴۱	۲/۴۹
خرد	۱۵	۳۱	۲۲/۸۲	۳/۳۰
نمره کل توانمندی خود	۱۵۹	۲۱۸	۱۹۳/۰۶	۱۰/۷۵

جهت بررسی رابطه بین سنخ های شبانه روزی، حس انسجام و توانمندی با اعتیاد به اینترنت از همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول دو ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج ماتریس همبستگی پیرسون جهت بررسی رابطه سنخ های شخصیتی، حس انسجام و توانمندی با اعتیاد به اینترنت

متغیرها	r	P	اعتیاد به اینترنت
ترجیح بیداری	-۰/۲۸۵ ^{°°}	۰/۰۰۴	
ترجیح خواب	-۰/۰۷۰	۰/۴۸۷	
عملکرد بهینه	-۰/۱۴۱	۰/۱۶۱	
نمره کل سنخ شبانه روزی	-۰/۲۴۱ [°]	۰/۰۰۶	
قابل درک	-۰/۳۵۲ ^{°°}	۰/۰۰۱	
قابل مدیریت	-۰/۵۳۹ ^{°°}	۰/۰۰۱	
معنی داری	-۰/۳۱۶ ^{°°}	۰/۰۰۱	
نمره کل انسجام	-۰/۳۲۸ ^{°°}	۰/۰۰۱	
امید	-۰/۲۷۱ ^{°°}	۰/۰۰۶	
خواسته	-۰/۳۷۶ ^{°°}	۰/۰۰۱	
هدف	۰/۴۴۷ ^{°°}	۰/۰۰۱	
شایستگی	-۰/۲۲۹ [°]	۰/۰۲۲	
وفاداری	۰/۰۸۵	۰/۳۹۸	
عشق	-۰/۳۵۶ ^{°°}	۰/۰۰۱	
مراقبت	-۰/۰۶۹	۰/۴۹۵	
خرد	-۰/۱۴۹	۰/۱۴۰	
نمره کل توانمندی خود	-۰/۲۷۲ ^{°°}	۰/۰۰۶	

***: P<0/01 , **: P<0/05

پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

($Durbin\ Watson = 1/401$) مشخص شد که این مفروضه برقرار است و می‌توان از رگرسیون استفاده کرد. همچنین جهت بررسی نرمال بودن خطاها از نمودار توزیع نرمال استفاده شد و نتایج این تحلیل نشان داد که این مفروضه نیز برقرار است. آخرین مفروضه مورد بررسی وضعیت هم‌خطی بین مؤلفه‌ها می‌باشد. هم‌خطی وضعیتی است که نشان می‌دهد یک متغیر مستقل تابعی خطی از سایر متغیرهای مستقل دیگر در معادله خط رگرسیون است. همچنین با توجه به مقدار ویژه ($Eigenvalue = 0/001$) و شاخص وضعیت (Condition Index = 267/46) نشان می‌دهد که این مفروضه نیز برقرار است. نتایج خلاصه مدل نشان داد که ابعاد سنخ شبانه، حس انسجام و توانمندی خود ۵۴ درصد از میزان اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان مورد بررسی را پیش‌بینی می‌کند. جدول سه نتایج تحلیل رگرسیون جهت بررسی معنی‌داری این مدل پیش‌بینی ارائه می‌شود.

نتایج ماتریس همبستگی پیرسون نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان با ترجیح بیداری و نمره کل سنخ شبانه رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد، همچنین مشخص شد که بین اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان با قابلیت درک، قابل مدیریت، معنی‌داری و نمره کل انسجام رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. در نهایت بین اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان با ابعادی چون امید، خواسته، شایستگی، عشق، و نمره کل توانمندی خود رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. از این رو می‌توان بیان کرد که سنخ‌های شبانه، انسجام و ابعاد توانمندی با میزان اعتیاد به اینترنت دانشجویان دارای رابطه معنی‌داری است. سپس جهت بررسی قابلیت پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت براساس ابعاد مد نظر از تحلیل رگرسیون هم‌زمان استفاده شد. از این رو ابتدا پیش فرض‌های آن بررسی شد. مفروضه استقلال خطاها ابتدا توسط آزمون دوربین و واتسون مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به میزان این آماره

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت

سطح معنی‌داری	F	میانگین مجذور	df	مجموع مجذور	
		۶۶۱/۳۲۱	۱۵	۹۹۱۹/۸۱	رگرسیون
۰/۰۰۱	۶/۷۲۳	۹۸/۳۶۲	۸۴	۸۲۶۲/۳۷	باقی مانده
			۹۹	۱۸۱۸۲/۱۹	کل

ملاک نقش دارند. جدول چهار نتایج ضرایب استاندارد وارد شده به مدل را ارائه می‌دهد.

نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که مدل مورد بررسی معنی‌دار است از این رو می‌توان گفت که متغیرهای پیش‌بین در پیش‌بینی متغیر

جدول ۴. نتایج مربوط به ضرایب رگرسیون سنخ‌های شبانه روزی و توانمندی خود با اعتیاد به اینترنت

متغیرها	R	R ²	Beta	t	سطح معنی‌داری
بیداری			-۰/۰۲۶	-۰/۲۸۴	۰/۷۷۷
ترجیح خواب			۰/۱۲۲	۱/۳۴۳	۰/۱۸۳
عملکرد بهینه			-۰/۰۷۶	-۰/۹۰۲	۰/۳۷۰
قابل درک			۰/۱۴۶	۱/۶۶	۰/۰۹۹
قابل مدیریت			۰/۳۲۷	۳/۳۶	۰/۰۰۱
معنی‌داری			۰/۱۴۶	۱/۷۳	۰/۰۸۷
امید			-۰/۲۹۴	-۳/۷۴	۰/۰۰۱
خواسته	۰/۷۳۹	۰/۵۴۶	۰/۰۰۳	۰/۰۲۴	۰/۹۸۱
هدف			-۰/۱۲۹	-۰/۹۳۸	۰/۳۵۱
شایستگی			۰/۱۸۴	۱/۳۸۸	۰/۱۶۹
وفاداری			-۰/۱۷۱	-۱/۵۵۹	۰/۱۲۳
مراقبت			۰/۰۵۲	۰/۴۴۶	۰/۶۵۷
خرد			۰/۰۵۷	۰/۵۵۲	۰/۵۸۲
توانمندی			۰/۱۲۶	۰/۹۸۷	۰/۳۲۶
ترجیح			-۰/۰۵۵	-۰/۲۱۴	۰/۸۳۱

پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

نتایج نشان داد که از بین متغیرهای پیش بین بعد قابل مدیریت و نمره کل حس انسجام از بیشترین سهم جهت قابلیت پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان مورد بررسی برخوردارند.

بحث و نتیجه‌گیری

ماتریس همبستگی پیرسون نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان با ترجیح بیداری و نمره کل سنخ شبانه رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد، همچنین مشخص شد که بین اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان با قابلیت درک، قابل مدیریت، بعد معنی‌داری و نمره کل انسجام رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. در نهایت نیز مشخص شد که بین اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان با ابعادی چون امید، خواسته، شایستگی، عشق، و نمره کل توانمندی خود رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. از این رو می‌توان بیان کرد که سنخ‌های شبانه، انسجام و ابعاد توانمندی با میزان اعتیاد به اینترنت دانشجویان دارای رابطه معنی‌داری است. نتایج تحلیل رگرسیون هم زمان نیز نشان داد که ابعاد سنخ شبانه، حس انسجام و توانمندی خود ۵۴ درصد از میزان اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان مورد بررسی را پیش‌بینی می‌کنند و از بین متغیرهای پیش بین بعد قابل مدیریت و نمره کل حس انسجام از بیشترین سهم جهت قابلیت پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان مورد بررسی برخوردارند. نتایج پژوهش همسو با یافته‌های مطالعات (پرویز و همکاران، ۱۳۹۵)، (چابکی و همکاران، ۱۴۰۰)، (مرتضایی و همکاران، ۱۳۹۵)، (اسکونیسزنا و همکاران، ۲۰۱۸)، (هرزوم و دمیرهان، ۲۰۱۵)، (هرزوم و همکاران، ۲۰۱۴) بود. در تبیین این نتایج می‌توان بیان کرد که دلایل گرایش افراد به اینترنت و استفاده اعتیادآور آنها از اینترنت می‌تواند به مشکلات روحی و روانی آنها در ارتباط باشد (موسیرگر، ۲۰۰۸). درواقع روندی که در ذهن انسان برای ارزیابی موقعیت طراحی می‌شود بخشی از احساس انسجام است. افرادی که دارای احساس انسجام قوی‌تری هستند سازگاری و انعطاف‌پذیری بیش‌تری با شرایط پیرامون خود دارند (لیوک کونن و همکاران، ۲۰۰۸). زیرا نگرش این افراد نسبت

به موقعیت خود و توانایی‌های خود از آنها فردی مصمم می‌سازد در حالی که افراد دارای احساس انسجام ضعیف دنیای اطراف خود را به گونه‌ای درک می‌کنند که برای آنها مشکلاتی را به دنبال خواهد داشت، آنها وقایع زندگی را بی‌ارزش و بی‌معنی می‌دانند (آنتونوسکی، ۱۹۹۳). براساس این ویژگی‌ها می‌توان گفت نوجوانانی که حس انسجام پایین و ضعیفی دارند در تحلیل و درک موقعیت‌های چالش برانگیزی که برایشان به وجود می‌آید ناتوان بوده و از وابستگی به اینترنت و بازی‌های آنلاین به عنوان راه حلی برای روبه‌رو شدن با مشکل خود و یا فرار از آن استفاده می‌کنند. همچنین زمانی که دانش‌آموزان نسبت به شرایط زندگی و محیط اطراف خود احساس کنترل و مدیریت داشته باشند این مساله توانایی مقابله با چالش‌های زندگی را خواهد داد و در صورت ضعف در این ابعاد از راه حل‌های اجتنابی که یکی از آنها وابستگی به فضای مجازی، اعتیاد به اینترنت خواهد بود.

از آنجا که این پژوهش بر روی دانش‌آموزان فقط دختر و پایه متوسطه اول و یک ناحیه از شهر رشت اجرا گردید نتایج آن قابل تعمیم به کلیه دانش‌آموزان و سایر پایه‌های تحصیلی نمی‌باشد و در تعمیم‌پذیری نتایج آن باید این مساله را در نظر گرفت. همچنین حجم کم نمونه و انتخاب به شیوه دردسترس نیز یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش محسوب می‌شود و جهت افزایش اعتبار بیرونی و درونی پیشنهاد می‌شود که این مطالعه در دانش‌آموزان پسر و دختر و سایر مقاطع تحصیلی و نیز از کل استان انجام شود. همین‌طور با انتخاب حجم نمونه بیشتر و نیز انتخاب تصادفی امکان تعمیم‌پذیری آن افزایش یابد. درنهایت با توجه به رابطه بین سنخ‌های شبانه‌روزی و ابعاد توانمندی من با اعتیاد به اینترنت، پیشنهاد می‌شود با برگزاری دوره‌های آموزشی خودتنظیمی و آشنا ساختن دانش‌آموزان با این ابعاد مدیریت استفاده از اینترنت که خود زمینه بسیاری از آسیب‌ها برای دانش‌آموزان را فراهم کرده ایجاد شود. در پایان بر خود لازم می‌دانیم تا از کلیه دانش‌آموزان همکاری‌کننده و مسئولان مربوطه جهت انجام این پژوهش تشکر کنیم.

پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

منابع

محمدزاده، علی، پورشریف، حمید، علیپور، احمد. (۱۳۹۰). بررسی ویژگی‌های روانسنجی آزمون ۱۳ پرسشی حس انسجام آنتونوسکی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی. دانشگاه پیام نور.

مختاری نوری، جمیله، زهری، سیما، یغمایی، فریده، عبادی، عباس، و یولداشخان، مهریار. (۱۳۸۹). مطالعه ارتباط عوامل موثر بر استفاده از اینترنت با تمایل به بکارگیری آن در اعضای هیات علمی بر اساس تئوری رفتار منطقی. پژوهش پرستاری، ۱۹(۵)، ۲۵-۳۴.

<https://sid.ir/paper/138387/fa>

موسوی، مهسا؛ ابوالقاسمی، عباس؛ حاجلو، نادر و عطادخت، اکبر (۱۴۰۱). پیش‌بینی افکار خودکشی بیماران افسرده بر اساس حس انسجام، سیستم‌های مغزی-رفتاری و سبک‌های اسنادی مطالعات روان‌شناسی بالینی. ۱۲(۴۸): ۱۳۵-۱۰۹.

[Doi:10.22054/jcps.2023.60895.2577]

References:

- Adnan, Fabbri M, Natale V, Part G. (2006). Sleep wake variable and big five personality factors. *Journal of Sleep Research.*, 15(2): 125-132. [Doi:10.1016/j.paid.2008.03.007]
- Antonovsky, A. (1987). Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. *San Francisco*, 175. <https://psycnet.apa.org/record/1987-97506-000>
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36(6), 725-733. [Doi:10.1016/0277-9536(93)90033-Z]
- Aparicio-Martínez P, Ruiz-Rubio M, Perea-Moreno AJ, Martínez-Jiménez MP, Pagliari C, Redel-Macías MD, & et al. (2020). Gender differences in the addiction to social networks in the Southern Spanish university students. *Telematics and Informatics*, 46: 1-12. [Doi:10.1016/j.tele.2019.101304]
- Buctot DB, Kim N, Kim JJ. (2020). Factors associated with smartphone addiction prevalence and its predictive capacity for health-related quality of life among Filipino adolescents. *Children and Youth Services Review*, 110: 104758. [Doi:10.1016/j.childyouth.2020.104758]
- Caci, H., Deschaux, O., Adan, A., & Natale, V. (2009). Comparing three morningness scales: age and gender effects, structure and cut-off criteria. *Sleep medicine*, 10(2), 240-245. [Doi:10.1016/j.sleep.2008.01.007]
- Çelebioğlu, A., Aytekin Özdemir, A., Küçükoglu, S., & Ayran, G. (2020). The effect of Internet addiction on sleep quality in adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 33(4), 221-228. [Doi:10.1111/jcap.12287]
- Chaboki S, Beliad R, Kakavand A, Tajri B, Zam F. (2020). The Mediating Role of Attachment Styles in the Relationship between Mental Health and Internet Addiction in Adolescents. *Armaghane danesh*. 25 (4), 544-557. <http://armaghanej.yums.ac.ir/article-1-2836-en.html>

ابراهیمی، سعید؛ خمرنیا، محمد؛ پروزن، نسرين؛ کرمی پور، مهناز؛ جمشید زهی، هاجر؛ ستوده زاده، فاطمه و پیوند، مصطفی (۱۳۹۷). شیوع اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با کیفیت خواب و کیفیت زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، ۱۶(۲)، ۱۲۶-۱۳۷. <https://www.sid.ir/paper/84912/fa>

الطافی، شاهین (۱۳۸۸). بررسی و مقایسه قدرت من و ویژگیهای شخصیتی افراد وابسته به مصرف مواد و غیر وابسته. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه شاهد تهران.

پیری، زهرا؛ امیری مجد؛ مجتبی؛ بزازیان؛ سعیده و قمری، محمد. (۱۳۹۸). نقش میانجی راهبردهای مقابله‌ای در رابطه بین دشواری تنظیم هیجان و اعتیاد به اینترنت. مجله علمی پژوهشی طب داخلی روز، ۲۶(۱)، ۳۸-۵۳. [Doi:10.32598/hms.26.1.3108]

رحیمی نژاد، عباس، و مرتضایی، نسترن. (۱۳۹۵). نقش گشودگی به تجربه در پیش‌بینی سبک‌های هویت و تعهد. روان‌شناسی تربیتی (روانشناسی و علوم تربیتی)، ۱۲(۳۹)، ۹۷-۱۱۷.

<https://sid.ir/paper/112129/fa>

رهافر، آرش؛ صادقی جوجیلی، میثم؛ صادق پور، آتوسا و میرزایی، شهاب. (۱۳۹۲). بررسی ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه صبحگاهی (MEQ). روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار) ۲۰(۸)، ۱۰۹-۱۱۹.

<https://www.sid.ir/paper/208722/fa#downloadbottom>

ضیایی، مریم؛ امیری، شعله؛ مولوی حسین (۱۳۸۶). رابطه نمرات تیپ شبانه روزی و زمان واکنش دانشجویان در دو نوبت صبح و عصر. تازه‌های علوم شناختی، ۴۷-۵۳.

<https://icssjournal.ir/article-1-365-en.pdf>

علوی، سید سلمان؛ جنتی فرد، فرشته؛ مرآئی، محمدرضا و رضاپور، حسین. (۱۳۸۸). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه اعتیاد به اینترنت در کاربران دانشجوی دانشگاه‌های شهر اصفهان سال ۱۳۸۸. دانش و پژوهش درد روانشناسی کاربردی، ۱۱(۴۰): ۳۸-۵۰. https://jsrp.isfahan.iau.ir/article_533760_b35db3.50461334ab6fa23ef7986bad1d26.pdf?lang=en

قائدی، فرح، حمیده؛ عبدخدایی، محمد سعید و آقا محمدیان شهرباف (۱۳۹۲). نقش میانجی‌گری احساس انسجام روانی در رابطه سبک‌های دلبستگی با خودتنظیمی. پژوهش در سلامت روانشناختی. ۱۷(۱): ۱۱-۲۰.

<https://profdoc.um.ac.ir/articles/a/1040727>

کیشانی‌فراهانی، زهرا. (۱۳۹۰). بررسی قدرت ایگو، سبک‌های دفاعی و روابط موضوعی در معتادان به مواد مخدر و غیر معتادان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه الزهراء، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

- Ebrahimi, S., & Parand, A. (2021). Relationship between Sense of Coherence and Internet Addiction among Adolescents. *NVEO-NATURAL VOLATILES & ESSENTIAL OILS Journal*| NVEO, 13010-13016. <https://www.nveo.org/index.php/journal/article/view/4253/3500>
- Eriksson, M. & Lindstrom B. 2005. Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of Epidemiol community health*, 59(6), 460-466. [Doi:10.1136/jech.2003.018085]
- Horzum M, Ayas T, Randler, CH, Volmer C.(2014). Computer Game Addiction in Adolescents and its Relationship to Chronotype and personality. *Sage Open*. 4(1): 1-9. [Doi:10.1177/2158244013518054]
- Horzum M, Demirhan E. (2017). The role of chronotype on Facebook usage aims and attitudes towards Facebook and its features. *Journal of Computers in Human Behavior*, 73(1): 125-131. [Doi:10.1016/j.chb.2017.03.038]
- Kassiani K, Evanthia P, Rafailia V, Aspidis MG, Nikolaos B, Dimitrios T. (2018). A study about internet addiction of university students. *Journal of Educational and Social Research*, 8: 27-32. [Doi: 10.2478/jesr-2018-0003]
- Konaszewski, K., Kolemba, M. & Niesiobędzka, M. Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Curr Psychol* 40, 4052–4062 (2021). [Doi:10.1007/s12144-019-00363-1]
- Koo HJ, Kwon JH. (2014). Risk and protective factors of Internet addiction: a meta-analysis of empirical studies in Korea. *Yonsei medical journal*, 55(6), 1691-1711 [Doi:10.3349/ymj.2014.55.6.1691]
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959–966. [Doi:10.1016/j.chb.2012.12.024]
- Lustig DC, Rosenthal DA., Strauser DR, Haynes K.(2000). The relationship between sense of coherence and adjustment in persons with disabilities. *Rehabilitation Counseling Bulletin*. 43(3), 134-141. [Doi:10.1177/003435520004300302]
- Markstrom, C. A., Sabino, V. M., Tumer, B. J., & Berman, R. C. (1997). The psychosocial inventory of ego strengths: Development and validation of a new Erikson-Ian measure. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(6), 705-732. [Doi:10.1023/A:1022348709532]
- Mokherjee S, Banerjee J, Ghoshal A. (2020). Does internet addiction cause insomnia and low self-esteem among medical students? A questionnaire-based study. *International Journal of Scientific Research*, 9(1): 49-52. <https://www.researchgate.net/publication/338403117>
- Parviz K, Aghamouhamadian Sharbaf H, Ghanbarihasemabadi B, Dehghani M. (2016). The relationship between ego strength and metacognition among male and female students. *Educ Strategy Med Sci*. 9 (2), 118- 126. <http://edcbmj.ir/article-1-968-en.html>
- Randler C. (2008). Morningness-eveningness, sleep-wake variables and big-five personality and Individual factors. *Journal of Personality and Individual Differences*, 45(1): 191-196. [Doi:10.1016/j.paid.2008.03.007]
- Issazadegan A, Sheikhi S, Ahmadian L. (2015). Individual differences in cognitive abilities and emotional styles according to morning and afternoon personality tendencies. *Journal of Neuropsychology*, 1(2): 32-50. http://clpsy.journals.pnu.ac.ir/article_2434.html
- Rodríguez-García AM, Moreno-Guerrero AJ, López Belmonte J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17: 580. [Doi:10.3390/ijerph17020580]
- Skonieczna, J., Fronczak, A., Kielan, A., Brytek-Matera, A., & Olejniczak, D. (2018). The Impact of the Sense of Coherence on the Problematic Internet Use among Secondary School Students. *Journal of Health Education Research & Development*, 6(4). [Doi: 10.4172/2380-5439.1000290]
- Smits, I., Soenens, B., Luyckx, K., Duriez, B., Berzonsky, M.D., Goossens, L. (2008). Perceived parenting dimensions and identity styles: exploring the socialization of adolescents' processing of identity – relevant information. *Journal of Adolescence*, 31: 151-164. [Doi:10.1016/j.adolescence.2007.08.007]
- Urban R, Magyarodi T, Rigo A. (2011). Morningness-eveningness, Chrono types and health impairing behaviors in adolescent. *Journal of Chronobiology International*, 28(3): 238-47. [Doi:10.3109/07420528.2010.549599]
- Vaziri, S., Jomehri, F., & Farrokhi, N. (2014). Identity styles and sense of coherence: the role of identity processing strategies in global orientation to life. *Bull. Env. Pharmacol. Life Sci*, 3(11): 253-257. https://bepls.com/vol3_spl_II/37
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychology & behavior*, 7(4), 443-450. [Doi:10.1089/cpb.2004.7.443]
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behavior*, 1 (3), 237–244. [Doi:10.1089/cpb.1998.1.237]
- Zwoliński, M., Jelonkiewicz, I., & Kosińska-Dec, K. (2011). The scale of the sense of coherence for young people and its psychometric properties. *The Art of Treatment* 7, 31-35. [Doi:10.1007/978-3-319-04600-6_12]