

## ارتباط جو عاطفی خانواده، خودمهارگری و کیفیت خواب با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان

فاطمه پورآقا رودبرده<sup>۱\*</sup>، بهناز صبح سحر<sup>۲</sup>، محسن مشکبید حقیقی<sup>۳</sup>

۱- استادیار، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی-غیرانتفاعی راهبرد شمال، رشت، گیلان، ایران

۲- دانشجوی دوره کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی-غیرانتفاعی راهبرد شمال، رشت، گیلان، ایران

۳- استادیار، گروه مشاوره، موسسه آموزش عالی-غیرانتفاعی سیمای دانش، رشت، گیلان، ایران

\*نویسنده رابط: Fatemeh.pooragha@rahbordshomal.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۷/۱۴ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۲/۳

### چکیده

**زمینه و هدف:** 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 فن‌آوری روز پیامدهای منفی جسمی، رفتاری و روانی را به همراه داشته که زمینه نگرانی بسیاری از خانواده‌ها و حتی دست اندرکاران امر نظام آموزش و پرورش شده است. از این رو هدف این پژوهش بررسی ارتباط جو عاطفی خانواده، خودمهارگری و کیفیت خواب با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان بود.

**روش کار:** روش این پژوهش مقطعی و از نوع همبستگی توصیفی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم دو مدرسه غیردولتی شهر رشت در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰، که تعداد آن‌ها ۳۰۰ نفر است. تعداد ۱۶۹ نفر از این افراد براساس جدول کرجسی- مورگان و به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و با استفاده از پرسشنامه‌های اعتیاد به اینترنت یانگ، کیفیت خواب پیتزبورگ، خودمهارگری تانجی و جو عاطفی خانواده نودرگاه مورد بررسی قرار گرفتند.

**نتایج:** تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که بین جو عاطفی خانواده با اعتیاد به اینترنت ( $r=0/597$ ) و کیفیت خواب با اعتیاد به اینترنت ( $r=0/331$ ) همبستگی مثبت و معنی‌داری و بین خودمهارگری با اعتیاد به اینترنت رابطه منفی و معنی‌داری ( $r=-0/668$ ) وجود دارد. نتایج آزمون رگرسیون نیز نشان داد که هر سه متغیر جو عاطفی خانواده، خودمهارگری و کیفیت خواب می‌توانند تغییرات متغیر اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کنند. بدین صورت که به ازای یک انحراف معیار تغییر در جو عاطفی خانواده، خودمهارگری و کیفیت خواب، به ترتیب  $0/163$ ،  $-0/382$  و  $0/375$  انحراف معیار تغییر در متغیر اعتیاد به اینترنت رخ می‌دهد. یافته‌های تحلیل رگرسیون هم‌زمان نیز نشان داد که ۵۱٪ از میزان اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان بر اساس متغیرهای جو عاطفی خانواده، خودمهارگری و کیفیت خواب دانش‌آموزان قابل تبیین است.

**نتیجه‌گیری:** نتایج نشان داد که جو عاطفی خانواده و کیفیت خواب با اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت و مستقیم و خودمهارگری با اعتیاد به اینترنت رابطه منفی و معکوسی دارد. طبق یافته‌های به دست آمده جو عاطفی خانواده، خودمهارگری بالا و کیفیت خواب مطلوب، در مدیریت استفاده از اینترنت نوجوانان مؤثر است. از این رو آگاهی والدین و مشاورین مدارس می‌تواند در پیشگیری مسئله اعتیاد به اینترنت در نوجوانان کمک کننده باشد.

**واژگان کلیدی:** اعتیاد به اینترنت، جو عاطفی خانواده، خودمهارگری، کیفیت خواب

## مقدمه

در سال‌های اخیر شاهد افزایش چشمگیری در استفاده از اینترنت در سراسر جهان بوده‌ایم و امروزه استفاده از این فناوری به بخشی از زندگی روزمره‌ی نوجوانان تبدیل شده است (۱). همه‌ی افراد از نوجوان تا بزرگسال به این تکنولوژی دسترسی دارند و برای دریافت انواع مختلف اطلاعات از جمله علم و آموزش، بهداشت، اخبار و غیره از آن استفاده می‌کنند (۲). جمعیت استفاده‌کنندگان از اینترنت در سراسر جهان در سال ۲۰۱۷ به ۴ میلیارد نفر و در بزرگترین قاره یعنی آسیا، تعداد کاربران از یک میلیارد نفر در سال ۲۰۱۱ به دو میلیارد نفر در سال ۲۰۱۸، گزارش شده است (۳). تا مارس ۲۰۲۱، ۶۵/۶٪ از جمعیت جهان از اینترنت استفاده می‌کنند و بین سال‌های ۲۰۲۱-۲۰۰۰ جمعیت استفاده‌کنندگان از اینترنت با رشد ۱۳۳/۹٪ روبرو بوده است (۴).

از آنجایی که اینترنت دارای کاربردهای فراوانی بوده و به دلیل جذابیت‌های آن برای افراد در سال‌های اخیر، پدیده‌ای تحت عنوان اعتیاد به اینترنت شکل گرفته، به طوری که استفاده‌ی افراطی از تکنولوژی‌های نوین، به خصوص برای نوجوانان مشکل ساز شده است (۵). اصطلاح اعتیاد به اینترنت اغلب به عنوان وضعیتی تعریف می‌شود که در آن فرد توانایی کنترل خود را در استفاده از اینترنت از دست داده و به شکل افراطی به استفاده از آن می‌پردازد و به مرور زمان با پیامدهای منفی در زندگی روبرو خواهد شد (۴). استفاده‌ی مفرط از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند اثرات زیان‌آور روانی و رفتاری در نوجوانان ایجاد نماید. استفاده بیش از حد از این ابزار در حال حاضر به عنوان یک چالش جهانی بهداشت عمومی شناخته شده است که متأسفانه در جمعیت آسیایی حاضر، به نسبت جمعیت اروپایی، آمریکایی و آفریقایی شیوع بیشتری داشته است (۶). وابستگی افراطی به اینترنت می‌تواند تأثیرات نامطلوبی بر سبک زندگی بسیاری از افراد داشته باشد. اثراتی مانند مدیریت در زمان، عادات نامنظم غذایی، اختلال در عملکرد بدن، کوتاه شدن مدت

خواب و همین طور پایین آمدن کیفیت خواب در نوجوانان به جای بگذارد (۷).

خواب به عنوان یک فاکتور مهم و اثرگذار بر سلامت جسم و روح کودکان و نوجوانان به رسمیت شناخته شده است (۸). استفاده افراطی و آسیب‌زا از این شبکه‌ها بر روی خواب و عملکردهای مرتبط با خواب نیز اثرات منفی و مخربی برجای می‌گذارد (۹). مطالعات Zhang و همکارانش در سال ۲۰۱۷ نشان داد که ۲۶/۷٪ از نوجوانانی که معتاد به اینترنت تشخیص داده شدند، مشکلات همزمان مرتبط با خواب را هم گزارش داده‌اند (۱۰). کیفیت خواب به ویژگی‌های یک خواب خوب و مناسب گفته می‌شود که عدم وجود آن سبب اختلال‌هایی در نظم طبیعی بدن، اعصاب و روان و وجود آن موجب پیامدهای مثبتی در جسم و روان فرد می‌شود و تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله عوامل محیطی، سبک زندگی، کار، عوامل اجتماعی-اقتصادی، وضعیت سلامتی و استرس می‌باشد (۱۱، ۱۲). با افزایش محبوبیت اینترنت در میان نوجوانان به راحتی می‌توان اشتیاق غیرقابل کنترل را برای استفاده از آن انتظار داشت (۱۳). خودمهارگری یا خودکنترلی از متغیرهای مرتبط با استفاده‌ی افراطی و مشکل‌ساز از اینترنت محسوب می‌شود. خودمهارگری در واقع توانایی کنترل یا به تأخیر انداختن تکانه‌ها به منظور دستیابی به اهداف معنی‌دارتری تعریف می‌شود و نوجوانان برای کاهش دادن استرس خود، زمانی که احساس می‌کنند قادر به کنترل یا حل مسئله‌ای نیستند به اینترنت روی می‌آورند. اگرچه این کار در مدت زمان کوتاهی سبب فراموشی مشکلات واقعی زندگی می‌شود و آرامش روانی را برای آنان فراهم می‌آورد اما در نهایت باعث تشدید اثرات منفی در روان آن‌ها خواهد شد (۱۴). افرادی که توانایی بالایی در خودمهارگری و به تأخیر انداختن ارضاء فوری نیازهای خود دارند، به نسبت افرادی که از توانایی کمتری در خودمهارگری برخوردار هستند، در تنظیم هیجانات، کنترل افکار و احساسات و بازداری تکانه‌ها عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند و برخورداری از این

کننده کیفیت خواب بر روی اعتیاد به اینترنت مورد سنجش قرار نگرفته است. با این وجود پژوهش‌های مشابهی انجام گرفته است که به آن‌ها اشاره خواهد شد. جمشیدیان و حسینی (۲۲) و Faltýnková و همکاران (۲۳) به بررسی رابطه جو عاطفی خانواده با اعتیاد به اینترنت پرداختند. نتایج نشان داد که میان جو عاطفی خانواده و اعتیاد به اینترنت رابطه معنی‌داری وجود دارد. از این رو محیط خانوادگی گرم و صمیمی، حمایت والدین و نظارت آنان بر نوجوانان به عنوان عوامل محافظتی قوی در استفاده از اینترنت نقش پررنگی را ایفا می‌کنند. زندی پیام و همکاران نیز با هدف بررسی رابطه جو عاطفی خانواده و سلامت روان با اعتیاد به بازی‌های آنلاین به این نتیجه دست یافتند که جو عاطفی خانواده می‌تواند به عنوان متغیر پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به اینترنت محسوب شود (۲۴). Agbaria (۲۵) و Li و همکاران (۲۶) و Yang (۱۴) در مطالعات خود به بررسی اعتیاد به اینترنت و خودمهارگری پرداختند. نتایج نشان داد که بین خودمهارگری و اعتیاد به اینترنت رابطه معناداری وجود دارد و خودمهارگری بالا، میزان اعتیاد به اینترنت را در نوجوانان کاهش می‌دهد. در همین راستا شیرین‌کام و پیرخانی نیز در مطالعه‌ای با عنوان نقش خودکنترلی و خودکارآمدی در اعتیاد به اینترنت بیان کردند که متغیر خودکنترلی پیش‌بین معنی‌داری برای کاهش اعتیاد به اینترنت محسوب می‌شود (۲۷).

Nguyen و همکاران (۶)، Karki و همکاران (۲۸) و صدیقی و همکاران (۲۹) در مطالعات خود به بررسی استفاده‌ی بیش از حد از اینترنت با کیفیت خواب پرداختند. نتایج نشان داد که کاربران عادی در مقایسه با کاربرانی که استفاده بیش از حد از اینترنت داشتند، سطوح بالاتری از افسردگی، اضطراب و کیفیت خواب پایین‌تری را تجربه می‌کردند (۶).

در پی همه‌گیری کووید-۱۹ و تعطیلی مدارس و به دنبال آن استفاده اجباری از فضای آموزشی مجازی دانش‌آموزان بیش از گذشته در معرض استفاده مداوم از ابزارهای الکترونیکی مانند گوشی‌های هوشمند، رایانه و تبلت‌ها قرار گرفتند که این مسأله خود زمینه بروز وابستگی به این ابزارها و بروز علائم اعتیاد به

توانایی با مجموعه‌ای از پیامدهای مثبت در زندگی مانند پیشرفت در تحصیل، روابط بین فردی مثبت، موفقیت در یک حرفه مانند ورزش‌های حرفه‌ای، رفتارهای مرتبط با سلامت و عملکرد بهزیستی همراه است (۱۵، ۱۶).

عملکرد سیستم خانواده نیز نقش مهمی را در اعتیاد به اینترنت ایفا می‌کند (۱۷). بنابراین متغیر بعدی که به نظر می‌رسد می‌تواند با اعتیاد به اینترنت رابطه داشته باشد، جو عاطفی خانواده است. منظور از جو عاطفی خانواده، مجموعه از روابط و تعاملات عاطفی می‌باشد که میان اعضای یک خانواده برقرار است مانند بیان احساسات و علائق، چگونگی ارتباط و طرز برخورد اعضا با یکدیگر (۱۸). اعتیاد به اینترنت می‌تواند منجر به آسیب‌های آشکاری در حوزه‌های اجتماعی، رفتاری و سلامت فرد شود و این معضل به طور جدی بر رشد نوجوانان تأثیر می‌گذارد و تعاملات اجتماعی آنلاین توسط اینترنت سبب می‌شود که نوجوان مدت زمان کمتری را با خانواده و دوستان در زندگی واقعی سپری کند که در نتیجه آن احساسات منفی مانند افسردگی می‌تواند بروز پیدا کند (۱۹).

بین تعارض نوجوان با والدین و اعتیاد به اینترنت ارتباط معنی‌داری وجود دارد به طوری که هر اندازه این تعارض بیشتر باشد، به همان اندازه گرایش به استفاده‌ی افراطی از اینترنت دیده خواهد شد. برای افرادی که معتاد به اینترنت هستند، برقراری دوستی و تعاملات اجتماعی اینترنتی بسیار آسان شده است که در نتیجه جایگاه روابط خانوادگی و دوستان قدیمی را می‌گیرد (۲۰). به طور کلی روابط عاطفی ضعیف میان اعضای خانواده، بی تفاوتی و یا عدم نظارت صحیح والدین بر فعالیت فرزندان و اختلافات خانوادگی از جمله عواملی هستند که می‌توانند در گرایش فرزندان به اعتیاد به اینترنت اثرگذار باشند (۲۱).

با مروری بر پیشینه تحقیقات انجام شده، چنین به دست می‌آید که پژوهشی جامع در داخل کشور تمامی متغیرها را باهم مورد بررسی قرار نداده است و همین‌طور نقش پیش‌بینی

خودمهارگری تانجی و پرسشنامه جو عاطفی خانواده نودرگاه که در ادامه به معرفی آن‌ها می‌پردازیم:

**Kimberly Jung** پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ توسط در سال ۱۹۸۸ ابداع شده است. این آزمون دارای ۲۰ ماده است که براساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای، به ندرت (۱ امتیاز)، گاهی اوقات (۲ امتیاز)، غالباً (۳ امتیاز)، بسیار زیاد (۴ امتیاز) و همیشه (۵ امتیاز) نمره گذاری می‌شود. دامنه نمرات این پرسشنامه از ۲۰ تا ۱۰۰ می‌باشد و میزان اینترنت براساس نمرات به سه طبقه‌ی کاربر طبیعی (۴۹-۲۰)، اعتیاد خفیف (۷۹-۵۰) و اعتیاد شدید (۱۰۰-۸۰) در نظر گرفته شده است (۳۰). در مطالعه یانگ و همکارانش (۱۹۹۸)، اعتبار درونی پرسشنامه بالاتر از ۰/۹۲ ذکر شده و اعتبار به روش بازآزمایی نیز معنی‌دار گزارش شده است (۳۱). **Trumello** و همکاران (۲۰۲۱) نیز در پژوهش خود میزان پایایی پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ محاسبه کردند (۳۲). در نمونه ایرانی نیز گرجین‌پور و توانا (۱۴۰۰) با استفاده از آزمون کرونباخ، پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۰ گزارش داده‌اند (۳۳).

پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ توسط **Buysse** و همکارانش در سال ۱۹۸۹ در مؤسسه روان‌پزشکی پیتزبورگ تهیه و تنظیم شده است. برای اندازه‌گیری کیفیت خواب خوب و بد به کار می‌رود و دارای ۹ سؤال کلی می‌باشد و ۷ نمره برای مقیاس‌های توصیف کلی فرد از کیفیت خواب، تأخیر در به خواب رفتن، طول مدت خواب، اختلال خواب، استفاده از داروهای خواب‌آور و اختلال در عملکرد روزانه و یک نمره ی کلی به دست می‌دهد. اکثر سؤالات از نوع چندگزینه‌ای، کوتاه و قابل فهم بوده و نمره‌ی هریک از مقیاس‌ها بین ۰-۳ در نظر گرفته شده است. نمره‌ی کل شاخص نیز از ۰ تا ۲۱ دامنه دارد و نمرات بالاتر نشان دهنده‌ی کیفیت خواب پایین می‌باشد. امتیازدهی به پاسخ‌ها براساس مقیاس ۰-۳ انجام می‌پذیرد (هیچوقت: ۰، کمتر از یکبار در هفته: ۱، یک تا دو بار در هفته: ۲، سه بار در هفته یا بیشتر: ۳) (۳۴). **Buysse** و همکاران (۱۹۸۹)، حساسیت و ویژگی این پرسشنامه را به ترتیب ۸۹/۶

اینترنت را فراهم کرده است. با توجه به مرور نتایج مطالعات پیشین این پژوهش به دنبال بررسی رابطه بین جو عاطفی خانواده دانش‌آموز، توانایی فردی مانند خودمهارگری و مشکلات در خواب و ارتباط آن‌ها با اعتیاد به اینترنت پرداخته است.

## روش کار

پژوهش حاضر در زمره‌ی تحقیقات مقطعی از نوع همبستگی توصیفی و به لحاظ هدف، مبتنی بر پژوهش‌های کاربردی است. جامعه آماری این پژوهش، تمامی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم از دو مدرسه دبیرستان غیرانتفاعی پروفیسور سمعی و سماء شهر رشت در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ است که طبق آمار دریافتی از مدیران این دو مدارس، تعداد کل دانش‌آموزان برابر با ۳۰۰ نفر بود که با توجه به حجم جامعه آماری و با استفاده از جدول کرجسی- مورگان تعداد ۱۶۹ نفر به شیوه نمونه‌گیری دردسترس به عنوان حجم نمونه در نظر گرفته شدند.

به جهت اجرای این پژوهش پس از کسب معرفی‌نامه از دانشگاه در اردیبهشت ماه ۱۴۰۱، به دو مدرسه نام برده شده مراجعه شد و اهداف پژوهش و اهمیت همکاری مدیران و معلمان توضیح داده شد اما علی‌رغم حضوری شدن مدارس در شرایط همه‌گیری کووید-۱۹، توافق بر این شد که پرسشنامه‌ها به صورت لینک که با استفاده از سامانه پُرسا طراحی شده بودند، توسط معلم در گروه‌های آموزشی مجازی در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد تا برگه‌های کاغذی عاملی برای انتشار ویروس کرونا نباشد. در این نرم افزار پرسشنامه های ناقص به صورت خودکار کنار گذاشته و بعد از به حد نصاب رسیدن پاسخ کامل شرکت‌کنندگان وارد نرم‌افزار **Spss22** شد و جهت تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

ابزارهای این پژوهش عبارت بودند از: پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ، پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ، پرسشنامه

متماایل می‌باشد (۲۴). در پژوهش زندی پیام و همکاران (۱۳۹۵)، پایایی این پرسشنامه با به کارگیری آلفای کرونباخ در نمونه روانسنجی برابر با ۰/۹۵ گزارش شده است و روایی محتوایی این مقیاس نیز بررسی و با توجه به تایید اعتبار درونی سوالات توسط متخصصان می‌توان آن را به عنوان یکی از شواهد روایی سازه حساب نمود (۴۰).

در این مطالعه موضوع عدم وجود عوارض جانبی مربوط به پژوهش و مورد توجه قرار دادن سلامت و رفاه شرکت‌کنندگان، حفظ حریم شخصی و محرمانه ماندن اطلاعات کاملاً رعایت شده است.

## نتایج

میانگین و انحراف معیار سن دانش آموزان مورد بررسی  $16/21 \pm 3/12$  سال بود. جدول ۱ شاخص‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش را نشان می‌دهد که میزان میانگین و انحراف معیار اعتیاد به اینترنت  $17/72 \pm 47/43$ ؛ جو عاطفی خانواده  $30/93 \pm 76/50$ ، خودمهارگری  $128/17 \pm 21/18$ ، و کیفیت خواب  $8/21 \pm 5/11$  بود. نتایج جدول ۲ نیز نشان داد که  $38/46\%$  از آزمودنی‌ها در پایه دهم،  $45/56\%$  از آزمودنی‌ها در پایه یازدهم و  $15/97\%$  در پایه دوازدهم مشغول به تحصیل بودند. بررسی رشته تحصیلی نیز نشان داد که  $40/82\%$  از آزمودنی‌ها در رشته علوم تجربی،  $29/58\%$  در رشته ریاضی و فیزیک و  $29/58\%$  نیز در رشته علوم انسانی مشغول به تحصیل بودند. بررسی نوع برنامه‌هایی که کاربران مورد بررسی در فضای مجازی وقت بیشتری را در آن می‌گذرانند نیز نشان داد که  $55/6\%$  در اینستاگرام،  $7/7\%$  در تلگرام،  $19/5\%$  در واتس‌آپ،  $5/3\%$  در یوتیوب،  $0/6\%$  در توئیتر،  $7/1\%$  در بازی‌های آنلاین و  $4/1\%$  در سایر موارد ذکر نشده وقت می‌گذرانند.

جدول ۳ ماتریس همبستگی بین متغیرهای اعتیاد به اینترنت، جو عاطفی خانواده، خودمهارگری و کیفیت خواب را نشان می‌دهد. طبق یافته‌ها، بین جو عاطفی خانواده با اعتیاد به اینترنت

و  $86/5\%$  درصد گزارش کردند و پایایی درونی آن را نیز برابر با  $0/83 = \alpha$  به دست آوردند. آنان همچنین پایایی مقیاس را با استفاده از روش بازآزمایی  $0/85 = r$  محاسبه نمودند (۳۵). در ایران نیز در مطالعه ذوقی و همکاران (۱۳۹۹)، آلفای کرونباخ پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ  $0/83$  به دست آمد (۳۶).

پرسشنامه خودمهارگری تانجی، مقیاس توسط Tangney و همکاران در سال ۲۰۰۴ با ۳۶ ماده طراحی شده است و نمره گذاری این مقیاس براساس یک مقیاس ۵ درجه ای لیکرت به ترتیب اصلاً ۱، تا حدودی ۲، برخی اوقات ۳، بیشتر اوقات ۴ و همیشه ۵ انجام می‌شود. حداقل نمره ۳۶ و حداکثر نمره ۱۸۰ می‌باشد. نمره‌ی کمتر از ۸۳ به معنی خودکنترلی بالا، ۸۴ تا ۱۰۵ خودکنترلی متوسط و نمره بالاتر از ۱۰۵ به معنای خودکنترلی پایین است (۳۷). Tangney و همکاران (۲۰۱۲)، در پژوهشی که بر روی ۳۹۱ آزمودنی ۱۲-۹ ساله آمریکایی انجام دادند، روایی این پرسشنامه را با ارزیابی همبستگی آن با مقیاس‌هایی مانند پیشرفت تحصیلی، سازگاری، روابط مثبت، مهارت‌های بین فردی بین  $0/56$  تا  $0/89$  گزارش کردند (۳۸). همچنین در ایران پایایی این پرسشنامه به روش همسانی درونی توسط موسوی‌مقدم (۱۳۹۶)، با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ  $0/89$  گزارش شده است (۳۹).

پرسشنامه جو عاطفی خانواده نودرگاه در سال ۱۳۷۳ توسط محمود نودرگاه‌فرد به منظور سنجش جو عاطفی خانواده ساخته شده است که شامل ۳۵ سوال ۵ گزینه‌ای (هرگز ۱، کم ۲، گاهی ۳، زیاد ۴ و خیلی زیاد ۵) و جمع نمرات آزمودنی در تمامی سوالات، نمره‌ی کل او را در این آزمون تشکیل می‌دهد. حداقل نمره ۳۵ و حداکثر آن ۱۷۵ می‌باشد. هرچه نمره‌ی آزمودنی در این مقیاس بیشتر باشد، بدین معناست که جو عاطفی خانواده وی بیشتر به یک جو نامساعد متمایل است و هرچه نمره کمتر باشد، نشان دهنده‌ی این است که جو عاطفی خانواده بیشتر به یک جو عاطفی مساعد

## بحث

جهت بررسی فرضیه اصلی پژوهش ابتدا رابطه بین متغیرهای جو عاطفی خانواده، خودمهارگری و کیفیت خواب با اعتیاد به اینترنت نوجوانان با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین جو عاطفی خانواده و مشکلات خواب با اعتیاد به اینترنت مثبت و معنی دار و بین خودمهارگری با اعتیاد به اینترنت رابطه منفی و معنی داری وجود دارد. سپس جهت بررسی قابلیت پیش‌بینی میزان اعتیاد به اینترنت براساس متغیرهای پیش‌بین از تحلیل رگرسیون هم‌زمان استفاده شد. نتایج نشان داد که جو عاطفی خانواده و خودمهارگری و کیفیت خواب در مجموع ۵۱٪ از تغییرات اعتیاد به اینترنت را در نوجوانان پیش‌بینی می‌کنند و متغیرهای جو عاطفی خانواده و خودمهارگری از قابلیت بیشتری جهت پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت نوجوانان برخوردار بودند.

در تبیین می‌توان گفت که خانواده در میان همه محیط‌ها الویت اول محسوب می‌شود و مسلماً بیشترین تأثیر را بر کودکان و نوجوانان دارد و به عنوان کلیدی برای شکل دادن به رفتارهای روزمره آنان محسوب می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند زمانی که اعضای خانواده با تعارضات خانوادگی روبرو شوند، احساسات منفی را تجربه خواهند کرد که در نهایت منجر به رفتارهای مشکل‌ساز مانند وابستگی افراطی به اینترنت و استفاده از شبکه‌های مجازی می‌شود (۴۱). در واقع خانواده می‌تواند پناهگاه امنی برای فرزندان باشد. وجود آسیب در کانون خانواده، عدم وجود صمیمیت و حمایت میان والدین و فرزندان، فعالیت‌های مشترک لذت بخش، این زمینه را فراهم می‌نماید که کودک و نوجوان برای دوری از این فضا، کسب آرامش و برقراری ارتباط صمیمانه با افراد دیگر به سمت دوستان و گروه‌های مجازی گرایش پیدا کنند و به تدریج این رفتار به یک رفتار اعتیادآور تبدیل شود. نتیجه حاصل با پژوهش‌های جمشیدیان و حسینی، Faltýnková و همکاران، زندی‌پیام و همکاران همخوانی دارد.

( $r=0/597$ ) و کیفیت خواب با اعتیاد به اینترنت ( $r=0/331$ ) همبستگی مثبت و معنی‌داری مشاهده گردید. همچنین بین خودمهارگری با اعتیاد به اینترنت رابطه منفی و معنی‌داری مشاهده شد ( $r=-0/668$ ).

با توجه به وجود رابطه معنی‌دار بین این ابعاد جهت بررسی قابلیت پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت براساس ابعاد جو عاطفی خانواده، خودمهارگری و کیفیت خواب از تحلیل رگرسیون هم‌زمان استفاده شد. از این رو ابتدا پیش‌فرض‌های رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت و نتایج لازم در جدول ۴ نشان داده شده است. مفروضه استقلال خطاها ابتدا توسط آزمون دوربین واتسون مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به میزان این آماره ( $Durbin\ Watson=0/902$ ) 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 ( $Eigenvalue=0/022$ ) و شاخص وضعیت ( $Condition\ Index=11/58$ ) نشان می‌دهد که این مفروضه نیز برقرار است. ضریب همبستگی چندگانه ( $R$ )، معادل  $0/715$  و ضریب تبیین ( $R^2$ ) معادل  $0/51$  درصد می‌باشد. همچنین نتایج ضرایب استاندارد و غیراستاندارد وارد شده به مدل در جدول ۵ نشان داده شده است. با توجه به میزان  $T$  و سطح معنی‌داری مشخص شد که از بین متغیرهای پیش‌بین متغیر خودمهارگری و جو عاطفی خانواده از قدرت پیش‌بینی بیشتری برای اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان مورد بررسی برخوردار هستند و کیفیت خواب کمترین سهم را در میزان پیش‌بینی در اعتیاد به اینترنت دارد.

بیداری فرد می‌گردد. از این رو می‌توان نتیجه گرفت که استفاده از اینترنت، نه تنها به طور طبیعی می‌تواند با ترشح هورمون‌های فیزیولوژیکی بر میزان کلی خواب تأثیر بگذارد، بلکه به طور معکوس و نامناسب می‌تواند بر کیفیت خواب از طریق تقویت زمان خواب نامنظم نیز تأثیر خود را اعمال نماید (۴۳). در واقع دستگاه‌های الکترونیکی با نورهای منتشر شده از صفحه نمایشگر خود می‌توانند بر هورمون ملاتونین که هورمون خواب شناخته می‌شود اثر بگذارند و مانع آزادسازی آن شوند که این مسئله بر سیکل خواب و بیداری تأثیر گذاشته و منجر به تأخیر در به خواب رفتن فرد می‌شود. از طرفی مسائلی چون مسائل روانشناختی (انواع اختلالات خلقی و همچنین اختلالات اضطرابی) بیماری‌های جسمی (ضایعات مغزی و تومورها، سکتة مغزی، درد مزمن، مشکلات قلبی عروقی، بیماری‌های پارکینسون و آلزایمر، پرکاری تیروئید و غیره)، شرایط محیطی (گرما یا سرما، صداهای مزاحم، تغییر در شیفت‌های کاری و غیره)، داروها، اختلالات خواب (بی‌خوابی، پاراسومنیاهای نارکولپسی و غیره) و دیگر مسائل مرتبط، می‌توانند مانع از به خواب رفتن فرد در طول شب شوند و بی‌خوابی را برای او رقم بزنند و منجر به کیفیت ضعیف خواب در آنان شوند (۴۵-۴۴).

زمان رفتن به بستر و تأخیر در خواب از متغیرهای اثرگذار بر کیفیت خواب محسوب می‌شوند. افرادی که بر اثر مسائل مطرح شده در به خواب رفتن دچار مشکل هستند و به نوعی بی‌خوابی دارند با کیفیت خواب پایین در زندگی مواجه می‌شوند که برای رهایی از مشکلات جسمانی، فشار و استرس، نگرانی در رابطه با مسائل خانوادگی، شکست‌های عاطفی، امور مالی و غیره به اینترنت روی می‌آورند و استفاده از آن را برای سرگرم ساختن خود و فراموشی موقت مشکلات تلقی می‌کنند که در صورت تداوم یافتن این شرایط، سبب اعتیاد آنان به اینترنت خواهد شد. بنابراین این مسئله قانع کننده است که رابطه بین اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب یک رابطه دو طرفه است که هم مشکلات مربوط به خواب سبب گرایش فرد به

دو نیروی متضاد در هنگام مواجهه با موقعیت‌های وسوسه کننده وجود دارد، یک نیرویی که بازدارنده است و رفتار معقول را برمی‌گزیند و دوم نیروی تکانشی است که فرد را برای ارضای فوری نیازها تشویق می‌نماید. خودمهارگری یک توانایی بازدارنده رفتار است که برای تنظیم احساسات، افکار و رفتارهای فرد در هنگام رویارویی با خواسته‌های بیرونی تعریف می‌شود. خودمهارگری یک توانایی بازدارنده رفتار است که برای تنظیم احساسات، افکار و رفتارهای فرد در هنگام رویارویی با خواسته‌های بیرونی تعریف می‌شود (۴۲). خودمهارگری به عنوان یک مهارت این امکان را به فرد می‌دهد که احساسات و رفتارهایش را در حد امکان کنترل نماید و کمترین میزان تکانش را در رفتار و اعمال خود نشان دهد. با توجه به نتیجه پژوهش حاضر نوجوانانی که خودمهارگری پایین‌تری دارند به احتمال کمتری در مقابل وسوسه‌ها توانایی کنترل خود را دارند و برای رسیدن به پاداش هرچند کوچک و جزئی، اهداف بلند مدت خود را نادیده می‌گیرند. سرگرمی و کسب لذت‌های آنی از طریق شبکه‌های مجازی و اینترنت تمایل آنان را برای یکبار دیگر استفاده کردن از اینترنت برمی‌انگیزاند که در نهایت موجب اعتیاد آنان به اینترنت می‌شود. نتیجه حاصل با نتایج Li, Agbaria و همکاران، Yang و همکاران، شیرین‌کام و پیرخائفی همخوانی دارد.

اگرچه نتایج مطالعات پیشین نشانگر وجود رابطه بین اعتیاد به اینترنت با کیفیت خواب است ولی می‌توان گفت که این رابطه یک سویه نیست. در واقع استفاده مداوم از اینترنت و حضور در فضای مجازی این امکان را به وجود می‌آورد که سطح فعالیت سیستم عصبی افزایش یابد و این مسئله سبب افزایش هوشیاری، برانگیختگی فیزیولوژیکی و دشواری در به خواب رفتن فرد می‌شود. به این دلیل که مغز با ترشح هورمون دوپامین و ایجاد سازوکار انگیزشی به انجام فعالیت‌های روزانه می‌پردازد؛ لذا تغییرات داروشناسی مغز در هنگام استفاده از اینترنت با ترشح دوپامین منجر به هوشیاری و

پذیری نتایج افزایش یابد. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهشگران آتی به بررسی بیشتر اختلالات خواب و نقش آن در اعتیاد به اینترنت بپردازند.

در حیطه کاربردی نیز، با توجه به اهمیت موضوع اعتیاد به اینترنت و وجود آسیب‌های گسترده در عصر حاضر پیشنهاد می‌شود مسئولین مدارس با همکاری مشاورین کارگاه‌هایی را با موضوع پیشگیری از اعتیاد به اینترنت و آشنایی با پیامدهای منفی آن در زندگی و تقویت میزان خودمهارگری در آنان، برگزار نمایند و از آنجایی که رفتار والدین در هر زمینه‌ای الگوی اثرگذاری بر فرزندان می‌باشد، پیشنهاد می‌شود که والدین زمان استفاده از اینترنت را برای خود مدیریت و مدت زمان بیشتری را جهت برقراری ارتباط صمیمانه با فرزندان خود اختصاص دهند. همچنین با برنامه‌ریزی جهت ایجاد فعالیت‌های جایگزین و مناسب، زمینه استفاده از اینترنت را کاهش دهند و بر ساعات خواب و بیداری آنان نیز نظارت بیشتری داشته باشند. در نهایت پیشنهاد می‌شود در صورت هرگونه مشکلی که منجر به اختلالات خواب شده، از یک روانشناس و روان‌پزشک باتجربه کمک گرفته شود تا میزان خواب و کیفیت آن به درستی تنظیم شود تا دلیلی برای بیداری‌های شبانه و سوق دادن آنان به استفاده از اینترنت نباشد.

### تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی از مؤسسه آموزش عالی و غیرانتفاعی راهبرد شمال واحد رشت به شماره رهگیری ۱۷۱۵۹۴۶ می‌باشد. از مدیران، معلمان و دانش‌آموزان مدارس غیردولتی پروفیسور سمیعی و سماء شهر رشت که در انجام این پژوهش همکاری داشتند، تشکر و قدردانی به عمل می‌آید. ضمن اینکه هیچگونه تضاد منافی بین نویسندگان در این مقاله وجود ندارد.

استفاده از اینترنت و فضای مجازی خواهد شد و هم استفاده افراطی از اینترنت، مشکلاتی را در خواب فرد ایجاد می‌نماید.

### نتیجه‌گیری

در این پژوهش به بررسی متغیرهای جو عاطفی خانواده، خودمهارگری و کیفیت خواب و ارتباط آنان با اعتیاد به اینترنت پرداخته شد و همانطور که مشخص شد این سه متغیر ارتباط معناداری با شدت اعتیاد به اینترنت داشتند. از محدودیت‌های مطالعه حاضر می‌توان به این موارد اشاره کرد که با توجه به محدودیت زمانی و شرایط همه‌گیری کووید-۱۹ به ناچار از میان روش‌های نمونه‌گیری گوناگون، روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شد که این مسئله قابلیت تعمیم‌پذیری نتایج پژوهش را با محدودیت مواجه می‌سازد. با وجود حضوری شدن مدارس در دوران شیوع بیماری کرونا، به دلیل نگرانی مدیران و والدین دانش‌آموزان از پرسشنامه‌های الکترونیکی که از طریق سامانه پرسا طراحی شده بودند، استفاده شد که توزیع پرسشنامه‌ها به این روش، با محدودیت‌هایی چون عدم نظارت و عدم رفع سؤالات احتمالی پاسخ‌دهندگان از سوی پژوهشگر روبرو می‌باشد. تعداد زیاد سؤالات پرسشنامه سبب عدم رغبت شرکت‌آزمودنی شده و این مسئله موجب طولانی شدن انجام پژوهش شد. همچنین این مسئله موجب خستگی شرکت‌کنندگان نیز می‌شود که این امر می‌تواند در دقت پاسخ‌دهی آنان به سؤالات تأثیرگذار باشد. در انتها با توجه به نتایج حاصل می‌توان چندین پیشنهاد پژوهشی و کاربردی را ارائه نمود. در بعد پژوهشی پیشنهاد می‌شود، مشابه این مطالعه بر روی دانش‌آموزان دختر سایر مقاطع تحصیلی و در مناطق دیگر نیز انجام گیرد و نتایج پژوهش را با یکدیگر مورد مقایسه قرار دهند. همچنین شرایط استفاده از نمونه‌گیری تصادفی در مطالعات بعدی فراهم شود تا قابلیت تعمیم



جدول ۱- میانگین، انحراف استاندارد، کمینه و بیشینه نمرات متغیرهای اعتیاد به اینترنت، جو عاطفی خانواده، خودمهارگری و کیفیت خواب

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
اعتیاد به اینترنت	۴۷/۴۳	۱۷/۷۲	۲۰	۹۳
جو عاطفی خانواده	۷۶/۵۰	۳۰/۹۳	۳۵	۱۴۵
خودمهارگری	۱۲۸/۱۷	۲۱/۱۸	۶۵	۱۷۷
کیفیت خواب	۸/۲۱	۵/۱۱	۰	۲۱

جدول ۲- فراوانی و درصد پایه و رشته تحصیلی و نوع برنامه‌های مورد استفاده در فضای مجازی آزمودنی‌ها در مطالعه ارتباط جو عاطفی خانواده، خودمهارگری و کیفیت خواب با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان

مؤلفه	فراوانی	درصد
پایه تحصیلی	سال دهم	۳۸/۴۶
	سال یازدهم	۴۵/۵۶
	سال دوازدهم	۱۵/۹۷
رشته تحصیلی	علوم تجربی	۴۰/۸۲
	ریاضی و فیزیک	۲۹/۵۸
	علوم انسانی	۲۹/۵۸
نوع برنامه‌های مورد استفاده در فضای مجازی	اینستاگرام	۵۵/۶
	تلگرام	۷/۷
	واتس‌آپ	۱۹/۵
	یوتیوب	۵/۳
	توییتر	۰/۶
	بازی‌های آنلاین	۷/۱
	سایر	۱/۴
		۹۴
		۱۳

جدول ۳- ماتریس همبستگی پیرسون جهت بررسی رابطه بین متغیرهای اعتیاد به اینترنت، جو عاطفی خانواده، خودمهارگری و کیفیت خواب در مطالعه ارتباط جو عاطفی خانواده، خودمهارگری و کیفیت خواب با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان

متغیرهای پژوهش	جو عاطفی خانواده	خودمهارگری	کیفیت خواب
اعتیاد به اینترنت	۰/۵۹۷	-۰/۶۶۸	۰/۳۳۱
	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱

جدول ۴- خلاصه مدل رگرسیون در مطالعه ارتباط جو عاطفی خانواده، خودمهارگری و کیفیت خواب با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان

مدل	R	R <sup>2</sup>	R تعدیل شده	خطای استاندارد	دوربین واتسون
۱	۰/۷۱۵	۰/۵۱۱	۰/۵۰۲	۱۲/۵۱۲	۰/۹۰۲

جدول ۵- نتایج ضرایب استاندارد وارد شده به مدل در مطالعه ارتباط جو عاطفی خانواده، خودمهارگری و کیفیت خواب با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان

متغیرهای پژوهش	B	خطای استاندارد	Beta	T	سطح معنی داری
کیفیت خواب	۰/۳۷۵	۰/۲۰۰	۰/۱۰۸	۱/۸۷۵	۰/۰۶۳
خودمهارگری	-۰/۳۸۲	۰/۰۶۰	-۰/۴۵۶	-۶/۴۱۰	۰/۰۰۱
جو عاطفی خانواده	۰/۱۶۳	۰/۰۴۰	۰/۲۸۵	۴/۰۸۶	۰/۰۰۱

## References

1. Rakhmawati W, Kosasih CE, Widiasih R, Suryani S, Arifin H. Internet addiction among male adolescents in Indonesia: A qualitative study. *American Journal of Men's Health*. 2021 Jun;15(3):15579883211029459.
2. Habermann J. Self-control and social media addiction (Facebook): a quantitative analysis. Available at SSRN 3875633. 2021 Jun 26.
3. Takhtaei M, Homanian D, Sheikh M. A Comparison of Motor Skills and Body Mass Index of Children with/without Internet Addiction. *Journal of Motor Learning and Movement*. 2021 May 22;13(1):59-72. [Persian]
4. Chowdhury AT, Siddiqua SR, Rahman L, Hossian M, Nabi MH. Internet addiction during COVID-19 restricted movement period: A cross-sectional study from Bangladesh. *F1000Research*. 2022 May 13;11(519):519.
5. Enrique E. Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*. 2010 Apr 1;22(2).
6. Nguyen CT, Yang HJ, Lee GT, Nguyen LT, Kuo SY. Relationships of excessive internet use with depression, anxiety, and sleep quality among high school students in northern Vietnam. *Journal of Pediatric Nursing*. 2022 Jan 1;62:e91-7.
7. Acikgoz A, Acikgoz B, Acikgoz O. The effect of internet addiction and smartphone addiction on sleep quality among Turkish adolescents. *PeerJ*. 2022 Feb 2;10:e12876.
8. Hakim A, DarrehGhaedi F, Latifi SM, Khashei N. The relationship some of demographic characteristics with adolescents sleep quality in ahvaz. *Jundishapur Scientific Medical Journal*. 2016 Sep 22;15(4):475-84. [Persian]

9. Peszka J, Sestir MA, Kennedy LA, Mastin DF. 0186 The Relationships between General Technology Use, Technology Use at Bedtime, and Sleep. *Sleep*. 2019 Apr;42(Supplement\_1):A76-.
10. Zhang MW, Tran BX, Hinh ND, Nguyen HL, Tho TD, Latkin C, Ho RC. Internet addiction and sleep quality among Vietnamese youths. *Asian Journal of Psychiatry*. 2017 Aug 1;28:15-20.
11. Torkladany F, Aghaei A, Sajjadian I. Comparison of Effectiveness Quality of life Related Lived Experiences Therapy with Integral deep listening Therapy on Improving Insomnia Severity and Sleep Quality in Adolescent Girls with Insomnia. *Journal of Psychological Achievements*. 2021 Sep 23;28(2):117-36. [Persian]
12. Ercan S, Acar HT, Arslan E, Canbulut A, Oğul A, Çetin C. Effect of internet addiction on sleep quality, physical activity and cognitive status among university students. *Journal of Turkish Sleep Medicine*. 2021;1:49-56.
13. Wu CS, Wong HT, Yu KF, Fok KW, Yeung SM, Lam CH, Liu KM. Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents. *BMC pediatrics*. 2016 Dec;16(1):1-0.
14. Yang SY. Effects of Self-efficacy and Self-control on internet addiction in middle school students: A social cognitive theory-driven focus on the mediating influence of social support. *Child Health Nursing Research*. 2020 Jul;26(3):357.
15. Darbani SA, Jafari MB, Eslami F, Tabatabaeifar SM. The role of religious orientation, self-control, and forgiveness in predicting marital satisfaction. *Journal of Assessment and Research in Counseling and Psychology*. 2020 Jul 10;2(2):18-29. [Persian]
16. Wolff W, Bieleke M, Englert C, Bertrams A, Schüler J, Martarelli CS. A single item measure of self-control-validation and location in a nomological network of self-control, boredom, and if-then planning. *Social Psychological Bulletin*. 2022 May 10;17:1-22.
17. Chandrima RM, Kircaburun K, Kabir H, Riaz BK, Kuss DJ, Griffiths MD, Mamun MA. Adolescent problematic internet use and parental mediation: A Bangladeshi structured interview study. *Addictive Behaviors Reports*. 2020 Dec 1;12:100288.
18. Karimi N, Soltanzadeh M. The Role of Family Atmosphere, Mother-Daughter Relationship, Social Skills, and mothers' mental disorders in Predicting Child Abuse of High School Female Students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2022 Feb 20;22(4):120-33. [Persian]
19. Yi X, Li G. The longitudinal relationship between internet addiction and depressive symptoms in adolescents: a random-intercept cross-lagged panel model. *International journal of environmental research and public health*. 2021 Dec 7;18(24):12869.
20. Tabarsaei R, Bagherzadeh Y, Bazigr B, Tabarsaei A. Evaluation of the Relationship between Emotional Family Atmosphere and Rate of Internet Addiction in Male high School Students of Bushehr, Iran. the first International conference on culture, psychopathology and education, Tehran. 2017. [Persian]
21. Zeraatherfeh F, Khezrimoghaddam N. The role of family emotional climate

- and life satisfaction in predicting addiction. *Social Health and Addiction*. 2017 Sep 10;4(14):55-68. [Persian]
22. Jamshidian S, Hosseini Khaeizi N. The Relationship Between Loneliness and The Emotional Atmosphere of the Family with Internet Addiction in University Students Isfahan non-profit. The first national conference on future studies, educational sciences and psychology. 2021. [Persian]
  23. Faltýnková A, Blinka L, Ševčíková A, Husarova D. The associations between family-related factors and excessive internet use in adolescents. *International journal of environmental research and public health*. 2020 Mar;17(5):1754.
  24. Zandipayam A, Davoudi I, Mehrabizade Honarmand M. The Relationship between Familial Emotional Atmosphere and Mental Health with Online Game Addiction. *Journal of Arak University of Medical Sciences*. 2019 Apr 10;22(1):115-25. [Persian]
  25. Agbaria Q. Internet addiction and aggression: The mediating roles of self-control and positive affect. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2021 Aug;19(4):1227-42.
  26. Li J, Chen Y, Lu J, Li W, Yu C. Self-Control, Consideration of Future Consequences, and Internet Addiction among Chinese Adolescents: The Moderating Effect of Deviant Peer Affiliation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Aug 27;18(17):9026.
  27. Shirinkam MS, Pirkhaefi A. The Role of Self-Control and Self-Efficacy in Internet Addiction. *Contemporary Psychology*, 2015;10(1):911-914. [Persian]
  28. Karki K, Singh DR, Maharjan D, KC S, Shrestha S, Thapa DK. Internet addiction and sleep quality among adolescents in a peri-urban setting in Nepal: A cross-sectional school-based survey. *Plos one*. 2021 Feb 18;16(2):e0246940.
  29. Seddighi N, Kamyab Z, Alirezaei F, Ghavami Z, Mahmoodi M, Davari Dolatabadi N. The effect of internet addiction on sleep quality among students of Hormozgan University of Medical Sciences in 2021. *Journal of Preventive Medicine*. 2021 Oct 10;8(3):39-47. [Persian]
  30. Tabatabaeirad ES, Balootbangan AA. Prediction of internet addiction and social anxiety based on parenting styles in adolescents of Sabzevar, Iran. *Journal of Education and Community Health*. 2017 Mar 30;3(4):52-8. [Persian]
  31. Young KS, Rogers RC. The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*. 1998;1(1):25-8.
  32. Trumello C, Vismara L, Sechi C, Ricciardi P, Marino V, Babore A. Internet addiction: the role of parental care and mental health in adolescence. *International journal of environmental research and public health*. 2021 Dec 7;18(24):12876.
  33. Gorjinpour F, Tavana Z. Relationship between Attachment Styles and Internet Addiction and its Influence on Female High School Students Academic Achievement. *Journal of Health Sciences & Surveillance System*. 2022 Jan 1;10(1):50-5.
  34. Ebrahimi S, Khammarnia M, Porvazn N, Karamipur M, Jamshidzahi H, Setoodezadeh F, Peyvand M. The prevalence of internet addiction and its

- relationship with quality of sleep and quality of life among students of zahedan university of medical Sciences. *Journal of School of Public Health and Institute of Public Health Research*. 2018 Sep 10;16(2):126-37. [Persian]
35. Buysse DJ, Reynolds III CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*. 1989 May 1;28(2):193-213.
  36. Zoghi L, Ajilchi B, Shahreza Gomasaei M, Etemadi A, Mashhadi Gholamali F. Predicting Internet Addiction Based on the Variables of Loneliness and Sleep Quality Mediated by Emotion Regulation in Married Women. *journal of policing & social studies of women & family (pssw)*. 2020 Sep 22;8(2):574-96. [Persian]
  37. Mostafaei A. Comparison of Self-Control, Sleep Quality, Gender and Economic Status Among Students Who Use Problematic and Non-Problematic Online Games. *Journal of Health Promotion Management*. 2021 May 10;10(3):30-43. [Persian]
  38. Tangney JP, Stuewig J, Furukawa E, Kopelovich S, Meyer PJ, Cosby B. Reliability, validity, and predictive utility of the 25-item Criminogenic Cognitions Scale (CCS). *Criminal justice and behavior*. 2012 Oct;39(10):1340-60.
  39. Mousavi MS, Nouri T, Khodadadi T, Ahmadi A, Ghiasi GH. Association of internet addiction and self-control with mental health among students of the university of applied Sciences and technology, ilam city, Iran. [Persian]
  40. Zandipayam A, Davoudi I, Mehrabizadeh M. The Relationship of Experiential Avoidance, Familial Emotional Atmosphere and Self-Control with Online Gaming Addiction in Bachelor Student of Shahid Chamran University of Ahvaz. *Journal of Education and Community Health*. 2016 Jun 30;3(1):28-35. [Persian]
  41. Zhao Y, Zhang K, Griffiths MD. Serial mediation roles of alexithymia and loneliness in the association between family function and internet addiction among Chinese college students. *Frontiers in Psychology*. 2022 May 4;13.
  42. Li S, Ren P, Chiu MM, Wang C, Lei H. The relationship between self-control and internet addiction among students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2021 Nov 24;12:735755.
  43. Bozorgkhoo Z, Safari A, Mortezaabegi Z, AsGharnejad Farid A. Comparing self-efficacy, quality of life and sleep quality among medical students with and without internet addiction. *Payesh (Health Monitor)*. 2022 May; 21(2) :197-205. [Persian]
  44. Sakhreh N. Insomnia and its Relationship with Anxiety. *Journal of Psychology and Behavioral Sciences of Iran*. 2020;5(24):73-83. [Persian]
  45. Farhod D, Pourkalhor H. Sleep as an Important Indicator of Lifestyle. *Journal of Culture and Health Promotion of Academy of Medical Sciences*. 2021;4(4):382-388. [Persian]

## The Relationships of Familial Emotional Atmosphere, Self-Control and Sleep Quality with Internet Addiction in Adolescents

Fatemeh Pooragha Roodbarde\*<sup>1</sup>, Behnaz Sobh Sahar<sup>2</sup>, Mohsen Moshkbid Haghighi<sup>3</sup>

- 1- Ph.D. Assistant Professor, Department of Psychology, Rahbordshomal Institute of Higher Education, Rasht, Guilan, Iran
- 2- MSc. Student, Department of Psychology, Rahbordshomal Institute of Higher Education, Rasht, Guilan, Iran
- 3- Ph.D. Assistant Professor, Department of Counseling, Simay Danesh Institute of Higher Education, Rasht, Guilan, Iran

\*Corresponding Author: Fatemeh.pooragha@rahbordshomal.ac.ir

Received: Oct 6, 2022

Accepted: Feb 22, 2023

### ABSTRACT

**Background and Aim:** In recent decades, the use of the Internet as a suitable and affordable means of communication has become increasingly popular among people, especially young people. However, the excessive use of this technology has led to negative physical, behavioral and psychological consequences, causing concern in many families and even in authorities involved in the educational system. Therefore, the purpose of this study was to investigate the association of family emotional atmosphere, self-control and sleep quality with Internet addiction in teenagers.

**Materials and Methods:** This research was a cross-sectional and descriptive correlational study. The statistical population was all the 300 male students in the 4<sup>th</sup> to 6<sup>th</sup> grades of two non-governmental high schools in Rasht city, Iran in the academic year of 1401-1401. A sample of 169 was selected based on the Morgan's Krejci table and using the available sampling method. The data collection tools were the Young's internet addiction, Pittsburgh sleep quality, Tanji self-control and Nodargah family emotional atmosphere questionnaires.

**Results:** The analysis of the data showed that there is a significant positive correlation between Internet addiction and family emotional atmosphere ( $r=0.597$ ) and sleep quality ( $r=0.331$ ), while a negative and significant correlation exists between self-control and Internet addiction ( $r=-0.668$ ). Furthermore, the regression test results showed that all the three variables, namely family emotional atmosphere, self-control and sleep quality, can predict the changes in the internet addiction variable, such that per one standard deviation change in the familial emotional atmosphere, self-control and sleep quality a change of 0.163,  $-0.382$  and 0.375 deviation occurs in Internet addiction. Finally, simultaneous regression analysis showed that 51% of the students' internet addiction level can be explained by family emotional atmosphere, self-control and the students' sleep quality.

**Conclusion:** Based on the findings it is concluded that the variables family emotional atmosphere and sleep quality have a direct positive, while self-control has an inverse negative, relationship with Internet addiction. In addition, the family emotional atmosphere, high self-control and good sleep quality are effective in managing the use of the Internet by teenagers, which would mean that the proper awareness of parents and school counselors of the subject can help prevent internet addiction in teenagers.

**Keywords:** Internet Addiction, Familial Emotional Atmosphere, Self-Control, Sleep Quality

Copyright © 2022 Tehran University of Medical Sciences. Published by Tehran University of Medical Sciences.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non-Commercial 4.0 International license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>). Non-commercial uses of the work are permitted, provided the original work is properly cited.