MEJDS. 2022; 12:95.

Published online 2022 Aug. **Original Article**

The Relationship Between Self-compassion and Internet Addiction With the Mediating Role of Stress Coping Strategies in the University Students

Irannejad E[1], *Mesbahi M[2], Rahimi G[3]

Author Address
1. MA in Clinical Psychology, Department of Psychology, Tehran University, Farabi Campus, Qom, Iran;
2. PhD Student in General Psychology, Department of Psychology, Lorestan University, Khoram Abad, Iran;
3. MA in Educational Technology, Department of Educational Psychology, Kermanshah Azad University Branch, Kermanshah, Iran.
***Corresponding Author E-mail:** Mesbahimahdi90@gmail.com

Received: 2020 August 23; **Accepted:** 2020 September 16

Abstract

Background & Objectives: Internet Addiction Disorder (IAD) is characterized by excessive or poorly controlled preoccupations or behaviors regarding that Internet use that leads to impairment or distress. IAD, as a behavioral addiction, has many negative consequences affecting mental health, physical health, and interpersonal relationships. The findings showed that self–compassion is one of the characteristics that can reduce the risk of Internet addiction. Since one of the reasons for the development and continuation of addictive behaviors is stress, the coping strategies employed by people can also affect the risk of Internet addiction. In the task–oriented coping strategy, the individual tries to solve the problem, but in the emotion–oriented coping strategy, the individual tries to reduce their negative emotions and avoid the stressful situation using the avoidance strategy. The relevant research shows that people using maladaptive coping strategies are more likely to become addicted to the Internet. Therefore, this study aimed to investigate the mediating role of stress coping strategies in the relationship between self–compassion and the risk of IAD.

Methods: The present research method was a correlational study using the path analysis method. The statistical population of the present study consisted of the students of Tehran University, Farabi Campus (Qom), studying in the 2018–2019 academic year. Considering the criteria for determining the sample size, 230 students were selected using the available sampling method to complete the research questionnaires. However, 212 questionnaires were returned, and their information was analyzed. The inclusion criterion for the students was access to the Internet (having a smartphone or computer). The exclusion criteria for students were as follows: no access to the Internet and incomplete return of the questionnaires. The Self–Compassion Scale (Neff, 2003), Internet Addiction Questionnaire (Young, 1998), and Coping Inventory for Stressful Situations (Endler and Parker, 1990) were used to collect the information. To analyze data, we used descriptive statistics indicators (mean and standard deviation) and the Pearson correlation method and path analysis in SPSS 26 and AMOS 24 software. All statistical analyzes were performed at a significance level of 0.05.

Results: The results of path analysis showed that the path coefficient of self–compassion to the task–oriented coping strategy was positive and significant (p=0.007, β=0.42), and the path coefficient of self–compassion to the emotion–oriented coping strategy was negative and significant (p=0.001, β=–0.65). The path coefficient of task–oriented coping strategy to the Internet addiction was negative and significant (p=0.009, β=–0.31), and the path coefficient of emotion–oriented coping strategy to the Internet addiction was positive and significant (p=0.007, β=0.44). Self–compassion had no direct effect on Internet addiction; instead, the indirect path coefficient of self–compassion through the mediation of task–oriented and emotion–oriented coping strategies with Internet addiction was negative and significant (p=0.006, β=–0.42). Moreover, the fit indices of the model showed a good fit of the final and modified model with the data (χ^2=0.038, p=0.84, GFI=0.99, CFI=0.99, NFI=0.98, RMSEA=0.002).

Conclusion: Findings show that self–compassion can only affect the risk of Internet addiction through task–oriented and emotion–oriented coping strategies. It is helpful to consider these effective mechanisms in preventing and diagnosing IAD.

Keywords: Self–compassion, Internet addiction, Task–Oriented, Emotion–Oriented, Avoidance.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-02-04]

Copyright © 2022, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۱؛ (۱۲):۹۵.

انتشار برخط مرداد ۱۴۰۱ مقاله پژوهشی اصیل

رابطهٔ بین شفقت خود و اعتیاد به اینترنت با میانجیگری راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان

الهام ایران‌نژاد[۱]، *مهدی مصباحی[۲]، گلناز رحیمی[۳]

توضیحات نویسندگان

۱. کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، پردیس فارابی دانشگاه تهران، قم، ایران؛

۲. دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران؛

۳. کارشناسی‌ارشد تکنولوژی آموزشی، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** Mesbahimahdi90@gmail.com

تاریخ دریافت: ۲ شهریور ۱۳۹۹؛ **تاریخ پذیرش:** ۲۶ شهریور ۱۳۹۹

چکیده

زمینه و هدف: اختلال اعتیاد به اینترنت، نوعی وابستگی رفتاری است که موجب نقص در عملکرد افراد و بروز اختلالات روانی می‌شود. این پژوهش با هدف بررسی رابطهٔ بین شفقت خود و اعتیاد به اینترنت با میانجیگری راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان انجام گرفت.

روش‌بررسی: روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی و تحلیل مسیر بود. جامعهٔ مطالعه‌شده را دانشجویان دانشگاه تهران، پردیس فارابی قم در سال ۹۸ـ۱۳۹۷ تشکیل دادند که ۲۳۰ نفر از این دانشجویان به‌روش دردسترس انتخاب شدند؛ اما درمجموع ۲۱۲ پرسش‌نامه بازگردانده شد که اطلاعات آن‌ها تحلیل شد. ابزارهای پژوهش، مقیاس شفقت خود (نف، ۲۰۰۳)، پرسش‌نامهٔ اعتیاد به اینترنت (یانگ، ۱۹۹۸) و پرسش‌نامهٔ راهبردهای مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا (اندلر و پارکر، ۱۹۹۰) بود. برای تحلیل داده‌ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر در نرم‌افزارهای SPSS نسخهٔ ۲۶ و AMOS نسخهٔ ۲۴ استفاده شد. تحلیل‌های آماری در سطح معناداری ۰/۰۵ انجام گرفت.

یافته‌ها: نتایج تحلیل مسیر نشان داد، ضریب مسیر شفقت خود به راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار، مثبت و معنادار بود (p=۰/۰۰۷ و β=۰/۴۲) و ضریب مسیر شفقت خود به راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار، منفی و معنادار بود (p=۰/۰۰۱ و β=-۰/۶۵). ضریب مسیر راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار به اعتیاد به اینترنت، منفی و معنادار بود (p=۰/۰۰۹ و β=-۰/۳۱) و ضریب مسیر راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار به اعتیاد به اینترنت، مثبت و معنادار بود (p=۰/۰۰۷ و β=۰/۴۴). شفقت خود بر اعتیاد به اینترنت اثر مستقیم نداشت؛ بلکه ضریب مسیر غیرمستقیم شفقت خود ازطریق میانجیگری راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار با اعتیاد به اینترنت، منفی و معنادار بود (p=۰/۰۰۶ و β=-۰/۴۲). مدل نهایی و اصلاح‌شدهٔ تحلیل مسیر از برازش مطلوبی برخوردار بود (χ^2=۰/۰۳۸ و p=۰/۸۴، GFI=۰/۹۹ و CFI=۰/۹۹ و N=۰/۹۸ و RMSEA=۰/۰۰۲).

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته می‌شود، شفقت خود، تنها ازطریق راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار می‌تواند بر اعتیاد به اینترنت اثرگذار باشد. توجه به این مکانیزم اثر می‌تواند در مداخلات پیشگیری و درمانی برای اعتیاد به اینترنت مؤثر باشد.

کلیدواژه‌ها: شفقت خود، اعتیاد به اینترنت، مسئله‌مدار، هیجان‌مدار، اجتنابی.

حق انتشار محفوظ است © ۱۴۰۱، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار ـ غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-02-04]

۱ مقدمه

اختلال اعتیاد به اینترنت[1]، به ناتوانی فرد در کنترل و مدیریت زمان و شیوهٔ استفاده از اینترنت گفته می‌شود که ممکن است به اختلالات رفتاری نیز منجر شود (۱). اینترنت به‌خودی خود ابزار بی‌ضرری است؛ اما استفادهٔ افراطی و نادرست از آن خطر اعتیاد به اینترنت را در پی دارد و در پنجمین نسخهٔ راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی[2] انجمن روان‌شناسی آمریکا[3]، هفت معیار برای آن مشخص شده است که فرد مبتلا باید سه معیار را در دوازده ماه گذشته داشته باشد. معیارها عبارت است از: ۱. تحمل: افزایش میزان استفاده از رایانه و اینترنت برای کسب رضایت پیشین؛ ۲. نشانه‌های ترک: بی‌قراری، بدخُلقی و عصبانیت در تلاش برای قطع یا کاهش استفاده از رایانه و اینترنت؛ ۳. استفادهٔ افراطی از رایانه و اینترنت؛ ۴. دروغ‌گفتن به دوستان و خانواده دربارهٔ میزان استفاده از رایانه و اینترنت؛ ۵. کاهش فعالیت‌های اجتماعی، شغلی و تفریحی به‌دلیل استفاده از رایانه و اینترنت؛ ۶. تداوم استفاده باوجود آگاهی از آثار منفی آن؛ ۷. توانایی‌نداشتن برای مهار خود در استفاده از اینترنت و رایانه (۲).

اعتیاد به اینترنت اختلالی بسیار ناتوان‌کننده است که به‌خصوص بر روابط خانوادگی اثری بسیار منفی دارد. به‌علاوه با نشانه‌های اضطراب، وسواسی‌ـ اجباری و بیش‌فعالی مرتبط است (۳). علاوه‌بر مشکلات طولانی‌مدت اعتیاد به اینترنت در سلامت روان، این اختلال موجب درد راجعهٔ کمر و گردن می‌شود (۴)؛ حتی در افرادی که چند روز متوالی برخط[4] بازی می‌کنند، احتمال مرگ ناگهانی وجود دارد. اعتیاد به اینترنت باعث سبک زندگی بی‌تحرک، افزایش چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن، ترومبوز سیاهرگی عمقی[5] و آمبولی ریوی[6] می‌شود (۴،۵)؛ بنابراین فهم عوامل و ویژگی‌هایی که می‌تواند منجربه اعتیاد به اینترنت شود یا از آن ممانعت کند، بسیار مهم است.

شفقت خود[7] با اعتیاد به اینترنت رابطهٔ منفی دارد (۶) و ازطریق افزایش عزت‌نفس، به‌طور منفی اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی می‌کند (۷). نف شفقت خود را به‌عنوان سازه‌ای سه‌مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود درمقابل قضاوت‌کردن خود، اشتراکات انسانی درمقابل انزوا و بهشیاری (ذهن‌آگاهی) درمقابل همانندسازی افراطی تعریف کرده است (۸). مهربانی با خود به‌معنای توجه همراه با همدلی و حمایت از خود در مواجهه با کاستی و بی‌کفایتی‌های شخصی است. اذعان به وجود نقص، احتمال ارتکاب اشتباه و درگیری در رفتارهای ناسالم در همهٔ افراد، ویژگی اشتراکات انسانی است. بهشیاری (ذهن‌آگاهی) دربرابر همانندسازی افراطی منجربه آگاهی شفاف و متعادل از تجربیات کنونی شده و موجب می‌شود همهٔ ابعاد رویداد دیده شود تا به‌طور مکرر ذهن را اشغال نکند (۸). نف و گرمر در مروری بر مطالعات انجام‌گرفته دربارهٔ شفقت خود نشان دادند، خودشفقت‌ورزی پیامدهای سلامت روانی بسیاری چون اضطراب و افسردگی کمتر، رضایت از زندگی زیادتر و ارزش خود بیشتر به‌همراه دارد (۹). افرادی که خودشفقتی بیشتری دارند، هنگام شکست تلاش می‌کنند عملکرد خود را بهبود بخشند (۱۰). نتایج برخی از مطالعات حاکی‌از رویارویی سازگارانهٔ افراد خودشفقت‌ورز با موقعیت‌های استرس‌زا بود. نتایج مروری بر رابطهٔ شفقت خود و راهبردهای مقابله با استرس مشخص کرد، افرادی که درقبال خود شفقت بیشتری دارند، احتمالاً بیشتر از راهبردهای بازنگری مثبت استفاده می‌کنند و کمتر احتمال دارد راهبردهای گریز و اجتناب را به‌کار گیرند (۱۱). در همین راستا افرادی که شفقت خود بیشتری را گزارش می‌دهند، راهبردهای سازگارتری در مقابله با استرس به‌کار می‌برند (۱۲). همچنین این افراد در رویدادهای استرس‌زای آینده کمتر از راهبرد اجتنابی و بیشتر از راهبرد بازنگری در مسئله استفاده می‌کنند (۱۳).

از سوی دیگر، اعتیاد و استرس در چندین سطح باهم مرتبط است. اغلب، اعتیادهای رفتاری به‌عنوان راهبردی ناسازگار برای مقابله با استرس آغاز شده‌اند (۱۴). از طرف دیگر این احتمال وجود دارد که استرس در دوران ترک موجب یادآوری اعتیاد رفتاری شود و خطر بازگشت اعتیاد پس از ترک را افزایش دهد (۱۵)؛ بنابراین از عوامل مؤثر بر اعتیاد به اینترنت، راهبردهای فرد در مقابله با استرس است.

امروزه تنیدگی روانی جزء جدانشدنی از زندگی بشر شده است و نقش مهمی در سلامت و بیماری افراد دارد. از نظر لازاروس و فولکمن، روش‌های مقابله با استرس کوشش فکری و رفتاری فرد برای رفع نیازهای خاص درونی و بیرونی و فرایندی پویا و هدف‌گرا برای پاسخ‌دهی به محرکی استرس‌زا است. روش مقابله، صفت و رگهٔ شخصیت فردی محسوب نمی‌شود؛ بلکه ارزیابی موقعیت بر آن اثر می‌گذارد و آن را اصلاح می‌کند (۱۶). راهبردهای مقابله‌ای، روش‌های رفتاری و شناختی فرد برای سازگاری با محیط در هنگام مشکلات است (۱۷)؛ بنابراین سه راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار، هیجانی و اجتنابی طرح شده است. در راهبرد مسئله‌مدار، فرد می‌کوشد با کنترل هیجانات خود و حل گام‌به‌گام مسئله موقعیت تنش‌زا را تغییر دهد یا بر آن تسلط یابد. در راهبرد مقابله‌ای هیجانی، فرد تلاش می‌کند با فراموش‌کردن یا جلب حمایت دیگران از هیجانات منفی خود بکاهد و در راهبرد اجتنابی فرد از مواجهه با مشکل می‌گریزد (۱۸). همچنین پژوهش‌ها نشان داد، افرادی که سبک مقابله‌ای سازگارانه‌ای در مقابله با استرس دارند، کمتر از افراد دیگر دچار استفادهٔ مشکل‌ساز از اینترنت و اعتیاد به اینترنت می‌شوند (۲،۱۹).

با نگاهی به آنچه مرور شد، به‌نظر می‌رسد راهبردهای مقابله با استرس بتواند به‌عنوان میانجیگر رابطهٔ شفقت خود و اعتیاد به اینترنت مطرح شود. باتوجه به مصرف اینترنت در کشور ما و آسیب‌پذیری دانشجویان دربرابر این اختلال به‌دلیل قرارگیری درمعرض عوامل استرس‌زای متعدد، ضرورت مطالعهٔ عوامل و ویژگی‌های کاهش‌دهندهٔ خطر ابتلا به اختلال اعتیاد به اینترنت، احساس شد. باتوجه به نقش شفقت خود و راهبردهای مقابله‌ای در اعتیاد به اینترنت و نبود پژوهشی یکپارچه در بررسی متغیرهای شفقت خود، راهبردهای مقابله با استرس و اعتیاد به اینترنت در جامعهٔ دانشجویان ایرانی، محققان بر آن شدند تا به اجرای

1. Internet Addiction Disorder (IAD)
2. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Fifth Edition (DSM-5)
3. American Psychological Association (APA)
4. Online
5. Deep vein thrombosis
6. Pulmonary embolism
7. Self-compassion

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-02-04]

این پژوهش با هدف بررسی نقش میانجی راهبردهای مقابله با استرس در رابطهٔ شفقت خود و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان بپردازند.

۲ روش‌بررسی

روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی و تحلیل مسیر بود. جامعهٔ مطالعه‌شده را دانشجویان دانشگاه تهران، پردیس فارابی قم در سال ۹۸-۱۳۹۷ تشکیل دادند. برای انتخاب گروه نمونه، توصیه شده است که به‌طور کلی به‌ازای هر متغیر در روش تحلیل مسیر، تعداد بیست نمونه در نظر گرفته شود (۲۰). با احتمال بازنگشتن پرسش‌نامه‌ها، توزیع پرسش‌نامه بین ۲۳۰ نفر صورت گرفت. درمجموع ۲۱۲ پرسش‌نامه بازگردانده شد که اطلاعات آن‌ها تحلیل شد. معیارهای ورود دانشجویان به پژوهش عبارت بود از: داشتن گوشی هوشمند یا رایانه؛ دسترسی به اینترنت. معیارهای خروج دانشجویان از پژوهش، نداشتن گوشی هوشمند یا رایانه، دسترسی‌نداشتن به اینترنت و تکمیل ناقص پرسش‌نامه‌ها بود. پس از بیان اهداف پژوهش، دستورالعمل‌های یکسان دربارهٔ چگونگی تکمیل پرسش‌نامه‌ها (بدون ثبت نام و نام‌خانوادگی) و کسب رضایت شفاهی شرکت‌کنندگان، پرسش‌نامه‌ها در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت.

در پژوهش حاضر رعایت اصول اخلاقی شامل رضایت آگاهانهٔ شرکت‌کنندگان از مشارکت در مطالعه، رازداری و محرمانه‌بودن هویت و اطلاعات شرکت‌کنندگان، رعایت درستی و امانت علمی، آگاهی شرکت‌کنندگان از اهداف پژوهش، اطمینان از بی‌خطربودن تحقیق برای شرکت‌کنندگان در پژوهش، تکریم شخصیت و شأن و منزلت انسانی شرکت‌کنندگان و سپاسگزاری از مشارکت آن‌ها صورت گرفت.

به‌منظور گردآوری داده‌های پژوهش، پرسش‌نامه‌های زیر به‌کار رفت.

ـ مقیاس شفقت خود[1]: این مقیاس توسط نف در سال ۲۰۰۳ ساخته شد (۸). این مقیاس شامل ۲۶ ماده برای اندازه‌گیری سه مؤلفهٔ مهربانی به خود (گویه‌های ۵، ۱۲، ۱۹، ۲۳، ۲۶) دربرابر قضاوت‌کردن خود (گویه‌های ۱، ۸، ۱۱، ۱۶، ۲۱)، اشتراکات انسانی (گویه‌های ۳، ۷، ۱۰، ۱۵) دربرابر انزوا (گویه‌های ۴، ۱۳، ۱۸، ۲۵) و بهوشیاری (گویه‌های ۹، ۱۴، ۱۷، ۲۲) دربرابر همانندسازی افراطی (گویه‌های ۲، ۶، ۲۰، ۲۴) است. نمره‌گذاری گویه‌ها در طیف لیکرتی از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) انجام می‌گیرد؛ درضمن گویه‌های ۱، ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۴ و ۲۵ دارای نمره‌گذاری معکوس‌اند. نمرهٔ کلی فرد در دامنه‌ای بین ۲۶تا۱۳۰ قرار دارد که نمرهٔ بیشتر، شفقت خود بیشتر را نشان می‌دهد (۸). در پژوهش نف، پایایی و روایی خوبی برای مقیاس مذکور گزارش شد و پایایی کلی آن از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به‌دست آمد. خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه نیز از همسانی درونی خوبی برخوردار بود (۰/۷۵تا۰/۸۵). همچنین پایایی بازآزمایی این مقیاس به فاصلهٔ زمانی سه هفته بین ۰/۷۵تا۰/۹۳ به‌دست آمد (۸). در پژوهش خسروی و همکاران، ضریب آلفای کرونباخ برای نمرهٔ کلی مقیاس ۰/۷۶ بود. به‌علاوه ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت‌کردن خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهشیاری یا ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی به‌ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۰ و ۰/۸۳ بود. روایی مقیاس نیز مطلوب گزارش شد (۲۱).

ـ پرسش‌نامهٔ اعتیاد به اینترنت[2]: این پرسش‌نامه در سال ۱۹۹۸ توسط یانگ برای سنجش وجود و شدت وابستگی به اینترنت در بزرگسالان ساخته شد (۲۲). پرسش‌نامه شامل بیست گویه در مقیاس درجه‌ای لیکرت از نمرهٔ ۱ (هرگز) تا نمرهٔ ۵ (همیشه) است و طبق معیارهای درج‌شده در DSM، شش بُعد برجستگی، استفادهٔ افراطی، بی‌توجهی، تأثیر بر عملکرد، فقدان کنترل و مشکلات اجتماعی وابستگی به اینترنت را می‌سنجد. برای به‌دست‌آوردن نمرهٔ کلی پرسش‌نامه، حاصل جمع نمره‌های داده‌شده توسط پاسخ‌دهنده در تک‌تک گویه‌های پرسش‌نامه باهم جمع می‌شود. نمرهٔ حاصل نمرهٔ کلی فرد است که در دامنه‌ای از ۲۰تا۱۰۰ خواهد بود و نمرات بیشتر شدت وابستگی بیشتر به اینترنت را نشان می‌دهد. وضعیت کاربران براساس امتیاز ۲۰تا۴۹ (طبیعی)، ۵۰تا۷۹ (اعتیاد خفیف) و ۸۰تا۱۰۰ (اعتیاد شدید) مشخص می‌شود (۲۲). در مطالعهٔ یانگ و همکاران، اعتبار درونی پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ بود (۲۳). در پژوهش علوی و همکاران، میزان قابلیت اعتماد با روش ضریب آلفای کرونباخ برای پرسش‌نامه ۰/۸۰ به‌دست آمد. ضریب همبستگی برای اعتبار درونی به‌روش تصنیف ۰/۷۲ و برای اعتبار بیرونی به‌روش بازآزمایی ۰/۸۲ بود (۲۴).

ـ پرسش‌نامهٔ راهبردهای مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا[3] : این پرسش‌نامه توسط اندلر و پارکر در سال ۱۹۹۰ به‌منظور سنجش روش‌های مقابله‌ای افراد در موقعیت‌های استرس‌زا و بحرانی تهیه شد (۲۵). این پرسش‌نامه ۴۸ ماده دارد که پاسخ‌ها براساس طیف لیکرت از هرگز (۱) تا همیشه (۵) نمره‌گذاری می‌شود. هرکدام از راهبردهای مقابله‌ای یک مقیاس جداگانه حاوی شانزده گویه دارد: راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار: به‌معنای کنترل هیجانات و برنامه‌ریزی برای حل گام‌به‌گام مسئله است (شانزده گویه)؛ راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار: در این راهبرد فرد به‌جای تمرکز بر خود مسئله بر هیجانات ناشی‌از آن تمرکز کرده و به‌جای حل مشکل برای کم‌کردن هیجانات منفی تلاش می‌کند (شانزده گویه)؛ راهبرد مقابله‌ای اجتنابی: در این راهبرد فرد از مواجهه با مشکل اجتناب می‌ورزد (شانزده گویه). جمع نمرات گویه‌های هر مقیاس باتوجه به پاسخ به هر گویه از ۱تا۵ نمره‌گذاری می‌شود (دامنه‌ای بین ۱۶تا۸۰) و نمرهٔ فرد در راهبرد مقابله‌ای مربوط را مشخص می‌کند. راهبردی که فرد بیشترین نمره را در آن کسب می‌کند، شیوهٔ مقابله‌ای غالب او در رویارویی با استرس است (۲۵). در نسخهٔ اصلی این پرسش‌نامه، اندلر و پارکر، ضریب همسانی درونی کل را ۰/۹۲ گزارش کردند. آلفای کرونباخ برای سه خرده‌مقیاس اصلی آن در مقابلهٔ مسئله‌مدار برای پسران و دختران به‌ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۹۲، مقابلهٔ هیجان‌مدار به‌ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۲ و مقابلهٔ اجتنابی به‌ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۵ گزارش شد (۲۵). در مطالعهٔ قریشی راد، آلفای کرونباخ کل پرسش‌نامه ۰/۸۳ و آلفای کرونباخ راهبردهای اجتنابی، هیجان‌مدار و

[1]. Self-Compassion Scale

[2]. Internet Addiction Questionnaire

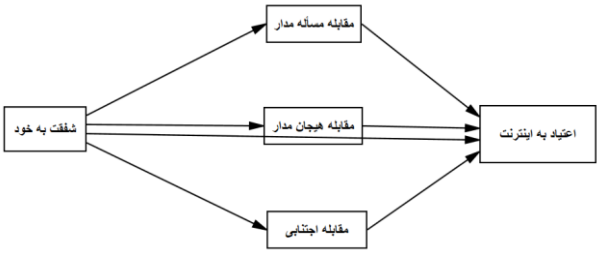
[3]. Coping Inventory for Stressful Situations

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-02-04]

مسئله‌مدار به‌ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۱ و ۰/۸۶ محاسبه شد. همچنین اعتبار پرسش‌نامه به‌روش بازآزمایی ۰/۸۳ و به‌روش تصنیف ۰/۸۴ به‌دست آمد (۲۶).

برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و از آمار استنباطی شامل آزمون کولموگروف‌اسمیرنف به‌منظور بررسی نرمال‌بودن متغیرها و آزمون همبستگی پیرسون برای ارزیابی رابطهٔ بین متغیرها در نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۶ استفاده شد. همچنین نرم‌افزار AMOS نسخهٔ ۲۴ به‌منظور تحلیل مسیر (دستیابی به ضرایب مسیر و بارهای عاملی) و شاخص‌های برازش مدل به‌کار رفت. استقلال خطاها با بررسی آمارهٔ دوربین واتسون ارزیابی شد که در این آماره مقدار بین ۱/۵ تا ۲/۵ حاکی‌از برقراری پیش‌فرض استقلال خطاها بود. از تورم واریانس VIF برای بررسی هم‌خطی متغیرهای پیش‌بین و میانجی استفاده شد که باید مقدار همهٔ متغیرهای پیش‌بین و میانجی، در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت از معیار ۱۰ کمتر باشد. برای برازش مدل پیشنهادی از معنادارنبودن مجذور کای، شاخص‌های GFI، CFI و NFI که برای مقادیر بیشتر از ۹/۰ پذیرفتنی و نشانهٔ برازندگی مدل است و RMSEA که اگر کوچک‌تر از ۰/۰۸ باشد بیانگر برازندگی خوب مدل است، استفاده شد. تحلیل‌های آماری در سطح معناداری ۰/۰۵ انجام گرفت.

الگوی فرضی رابطهٔ بین متغیرهای پژوهش در شکل ۱ ارائه شده است.



شکل ۱. مدل مفهومی رابطهٔ بین شفقت خود و اعتیاد به اینترنت با میانجیگری راهبردهای مقابله با استرس

۳ یافته‌ها

از میان ۲۱۲ نفر شرکت‌کننده در این پژوهش، ۱۴۵ نفر (۶۸/۴درصد) زن و ۴۵ نفر (۲۱/۲درصد) مرد بودند و ۲۲ نفر (۱۰/۴درصد) جنسیت خود را اعلام نکردند. تحصیلات ۹ نفر (۴/۲درصد) دانشجوی فوق‌دیپلم، ۱۱۶ نفر (۵۴/۷درصد) دانشجوی کارشناسی، ۵۰ نفر (۲۳/۸درصد) دانشجوی کارشناسی‌ارشد و ۳۰ نفر (۱۴/۱درصد) دانشجوی دکتری بودند و ۷ نفر (۳/۲) تحصیلات خود را اعلام نکردند. سن ۸۸ نفر (۴۱/۵درصد) کمتر از ۲۶ سال، ۵۲ نفر (۲۴/۵درصد) بین ۲۶تا۳۰ سال، ۴۲ نفر (۱۹/۸درصد) بین ۳۰تا۳۵ سال و ۳۰ نفر (۱۴/۲درصد) بیشتر از ۳۵ سال بود. در جدول ۱، آمار توصیفی متغیرها و بررسی نرمال‌بودن هرکدام با استفاده از آزمون کولموگروف‌اسمیرنف ارائه شده است.

در پژوهش حاضر برای بررسی همبستگی بین متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ مشاهده می‌شود.

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای شفقت خود، راهبردهای مقابله با استرس و اعتیاد به اینترنت

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه	آمارهٔ کولموگروف‌اسمیرنف	مقدار احتمال
شفقت به خود	۴۹/۳۶	۱۲/۰۲	۲۲	۷۸	۰/۹۷۴	۰/۲۲۸
مقابلهٔ مسئله‌مدار	۶۰/۵۴	۱۳/۶۱	۳۰	۸۰	۰/۹۴۹	۰/۱۵۲
مقابلهٔ هیجان‌مدار	۴۲/۲۶	۱۲/۷۲	۱۹	۷۰	۰/۹۵۶	۰/۱۹۱
مقابلهٔ اجتنابی	۳۷/۷۱	۱۱/۴۴	۱۶	۶۵	۰/۹۴۴	۰/۱۱۹
اعتیاد به اینترنت	۶۰/۱۹	۱۳/۶۷	۴۰	۹۷	۰/۹۷۸	۰/۲۵۸

جدول ۲. ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

ردیف	متغیر	۱	۲	۳	۴
۱	اعتیاد به اینترنت	۱	–	–	–
۲	شفقت به خود	۰/۴۳** –	۱	–	–
۳	مقابلهٔ مسئله‌مدار	۰/۳۰** –	۰/۴۲**	۱	–
۴	مقابلهٔ هیجان‌مدار	۰/۴۴**	۰/۶۵** –	۰/۰۳	۱
۵	مقابلهٔ اجتنابی	۰/۱۳	۰/۰۱ –	۰/۴۴** –	۰/۴۱**

**$p<۰/۰۵$

جدول ۲ نشان می‌دهد، شفقت خود با اعتیاد به اینترنت همبستگی منفی و معناداری ($p\leq۰/۰۰۱$، r=-۰/۴۳)، با راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار همبستگی مثبت و معناداری ($p\leq۰/۰۰۱$، r=۰/۴۲) و با راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار همبستگی منفی و معناداری ($p\leq۰/۰۰۱$، r=-۰/۶۵) داشت؛ اما بین شفقت خود و راهبرد مقابله‌ای اجتنابی رابطهٔ معناداری مشاهده نشد؛ همچنین راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار با

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-02-04]

اعتیاد به اینترنت دارای همبستگی منفی و معناداری ($p\leq$۰/۰۰۱، r=-۰/۳۰) بود و راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار با اعتیاد به اینترنت همبستگی مثبت و معناداری ($p\leq$۰/۰۰۱، r=۰/۴۴) داشت؛ اما رابطهٔ معناداری بین راهبرد مقابله‌ای اجتنابی و اعتیاد به اینترنت دیده نشد.

در مرحلهٔ بعد نقش میانجی راهبردهای مقابله با استرس در رابطهٔ بین شفقت خود و اعتیاد به اینترنت با استفاده از تحلیل مسیر بررسی شد. قبل از انجام تحلیل مسیر، استقلال خطاها به‌کمک آمارهٔ دوربین واتسون برای متغیرهای پیش‌بین و میانجی در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت ۱/۹۸ به‌دست آمد که پیش‌فرض استقلال خطاها رد نشد. همچنین، نتایج حاصل از تورم واریانس VIF برای بررسی هم‌خطی متغیرهای پیش‌بین و میانجی مشخص کرد، پیش‌فرض نبود هم‌خطی متغیرها رد نشد. نتایج حاصل از برازش الگوی پیشنهادی پژوهش در جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۳. شاخص‌های نکویی برازش مربوط به الگوی پیشنهادی پژوهش

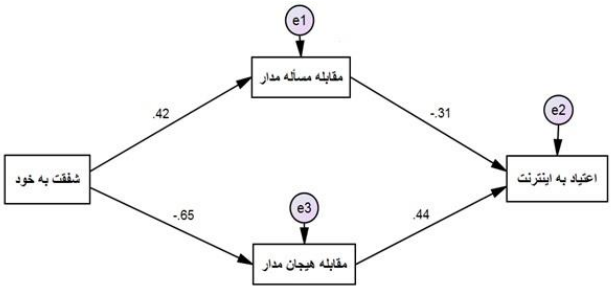
الگو	χ^2	df	مقدار احتمال	χ^2/df	GFI	CFI	NFI	RMSEA
الگوی پیشنهادی	۱۳۹/۷۹*	۳	۰/۰۰۱	۴۶/۵۹	۰/۷۷	۰/۶۲	۰/۶۳	۰/۴۶

همان‌طورکه در جدول ۳ مشاهده می‌شود، شاخص‌های برازش نشان‌دهندهٔ نسبت خی‌دو بر درجهٔ آزادی برابر با ۴۶/۵۹ و معنادار بود (p=۰/۰۰۱). معناداری مجذور کای و مقادیر شاخص‌های GFI، CFI، NFI و RMSEA حاکی‌از برازش‌نداشتن الگوی اندازه‌گیری با الگوی پیشنهادی بود. به‌دلیل برازش‌نداشتن مدل پیشنهادی، با بررسی میزان بار عاملی متغیرهای پیش‌بین، میانجی و ملاک، برخی از مسیرها که ضرایب معناداری نداشتند، از مدل پیشنهادی حذف شدند و بعد از اصلاحیه‌های لازم، مدل مجدد طراحی شد. نتایج حاصل از برازش این الگو در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. شاخص‌های نکویی برازش مربوط به مدل اصلاحی پژوهش

الگو	χ^2	df	مقدار احتمال	χ^2/df	GFI	CFI	NFI	RMSEA
الگوی نهایی	۰/۰۳۸	۱	۰/۸۴	۰/۰۳۸	۰/۹۹	۰/۹۹	۰/۹۸	۰/۰۰۲

همان‌طورکه در جدول ۴ مشاهده می‌شود، نسبت خی‌دو بر درجهٔ آزادی برابر با ۰/۰۳۸ و معنادار نبود (p=۰/۸۴). باتوجه به معنادارنبودن مجذور کای و مقادیر شاخص‌های GFI، CFI، NFI و RMSEA برازش مدل خوب بود. شکل ۲ ضرایب مسیر متغیرهای مربوط به الگوی برازش‌شدهٔ پژوهش را نشان می‌دهد.



شکل ۲. مدل نهایی مربوط به رابطهٔ بین شفقت خود و اعتیاد به اینترنت با میانجیگری راهبردهای مقابله با استرس

در جدول ۵ ضرایب و واریانس تبیین‌شدهٔ روابط مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرها ارائه شده است.

جدول ۵. ضرایب اثر مستقیم و غیرمستقیم مدل برازش‌شده

مسیرهای موجود در الگو	اثر		مقدار احتمال
	مستقیم	غیرمستقیم	
شفقت به خود ← مقابلهٔ مسئله‌مدار	۰/۴۲**	–	۰/۰۰۷
شفقت به خود ← مقابلهٔ هیجان‌مدار	-۰/۶۵**	–	۰/۰۰۱
مقابلهٔ مسئله‌مدار ← اعتیاد به اینترنت	-۰/۳۱**	–	۰/۰۰۹
مقابلهٔ هیجان‌مدار ← اعتیاد به اینترنت	۰/۴۴**	–	۰/۰۰۷
شفقت به خود ← اعتیاد به اینترنت	-	-۰/۴۲**	۰/۰۰۶

**p<۰/۰۵

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، ضریب مسیر شفقت به خود به راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار، مثبت و معنادار بود (p=۰/۰۰۷، β=۰/۴۲) و

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-02-04]

ضریب مسیر شفقت به خود به راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار، منفی و معنادار بود (p=۰/۰۰۱، β=-۰/۶۵)؛ همچنین ضریب مسیر راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار به اعتیاد به اینترنت، منفی و معنادار بود (p=۰/۰۰۹، β=-۰/۳۱) و ضریب مسیر راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار به اعتیاد به اینترنت، مثبت و معنادار بود (p=۰/۰۰۷، β=۰/۴۴). ضریب مسیر غیرمستقیم شفقت خود ازطریق میانجیگری راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار با اعتیاد به اینترنت، منفی و معنادار بود (p=۰/۰۰۶، β=-۰/۴۲).

۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطهٔ بین شفقت خود و اعتیاد به اینترنت با میانجیگری راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان انجام شد. یافته‌های حاصل از تحلیل مسیر نشان داد، شفقت خود بر اعتیاد به اینترنت اثر مستقیم نداشت؛ بلکه شفقت خود ازطریق غیرمستقیم با میانجیگری راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار بر اعتیاد به اینترنت تأثیر گذاشت. به بیان دیگر، شفقت خود از راه کاهش به‌کارگیری راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار و افزایش استفاده از راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار می‌تواند بر اعتیاد به اینترنت اثر بگذارد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش شهابی‌نژاد و همکاران مبنی‌بر رابطهٔ منفی بین شفقت خود و اعتیاد به اینترنت (۶) و پژوهش عبدل‌پور و همکاران مبنی‌بر کاهش‌یافتن اعتیاد به اینترنت ازطریق شفقت خود (۷) حمایت می‌شود. همسو با این یافته‌ها، آلن و لیری دریافتند، افراد خودشفقت‌ورز در هنگام استرس بیشتر احتمال دارد فعالانه با مشکلات خود روبه‌رو شوند (۱۱). شفقت خود باعث کاهش استرس ادراک‌شده، افزایش استفاده از راهبردهای سازگارانه و کاهش راهبردهای ناسازگار در افراد می‌شود (۱۲). همچنین هم‌راستا با نتایج پژوهش حاضر، چیشیما و همکاران نشان دادند، خودشفقتی با افزایش احساس کنترل، راهبرهای حل مسئله را افزایش می‌دهد؛ اما نتایج دربارهٔ راهبردهای اجتنابی و هیجان‌مدار (۱۳) با پژوهش کنونی ناهمسوست. شاید دلیل این ناهمخوانی استفاده از پرسش‌نامه‌های متفاوت در اندازه‌گیری راهبردهای مقابله‌ای باشد که در آن راهبرهای مقابله‌ای هیجان‌مدار و اجتنابی به‌صورت متفاوتی تعریف شده است.

در تبیین نتایج پژوهش حاضر می‌توان گفت، افراد دارای خودشفقت‌ورزی بیشتر، در رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زا توانایی بیشتری دارند و بهزیستی بهتری را تجربه می‌کنند و شرایط را کنترل‌پذیر و کمتر تهدیدکننده در نظر می‌گیرند (۱۳)؛ زیرا آن‌ها به‌هنگام شرایط استرس‌زا به‌جای قضاوت خود، با مهربانی با خود رفتار می‌کنند و مشکلات و سختی‌ها را بخشی از تجربهٔ بشری در نظر می‌گیرند و دیدگاه متعادلی دربارهٔ شرایط دارند (۸). از دیگر سو، شفقت خود با متغیرهای مقابله‌ای عمل‌گرا دارای رابطه است و افرادی که شفقت خود بیشتری دارند موقعیت‌های تنش‌زا را تغییرپذیر در نظر می‌گیرند (۱۰). احساس کنترل و امکان تغییر شرایط موجب استفاده از راهبرد مسئله‌مدار می‌شود که به‌موجب آن فرد برای تغییر گام‌به‌گام شرایط برنامه‌ریزی می‌کند (۱۸). استفاده از این‌چنین راهبرد سازگارانه‌ای با کاهش فشار روانی بر فرد خطر اعتیاد به اینترنت را کاهش می‌دهد (۲). علاوه‌براین به‌نظر می‌رسد افرادی که خودشفقت‌ورزی کمتری دارند، در شرایط استرس‌زا کمتر احساس کنترل دارند (۱۳)؛ درنتیجه به‌جای تغییر شرایط و حل مشکل، راهبرد هیجان‌مدار به‌کار می‌برند و می‌کوشند هیجانات منفی خود را کاهش دهند (۱۸). این افراد به‌جای تمرکز بر مشکل و حل آن، بیشتر درپی آن هستند که پیامدهای هیجانی منفی ناشی‌از عامل استرس‌زا را کنترل کنند و تحت‌تأثیر این راهبرد، به‌جای مقابله با مشکلات خود از کنار آن‌ها رد می‌شوند (۲). این تلاش مکرر برای تقلیل یا گریز از احساسات منفی چرخهٔ باطل و فزاینده‌ای از اضطراب و نگرانی ایجاد می‌کند که فشارهای روانی، کاهش اعتمادبه‌نفس، بروز بیماری‌های جسمی و افسردگی را به همراه دارد. این روند منجربه پیامدهایی همچون گرایش به رفتارهای پرخطر ازجمله اعتیاد به اینترنت می‌شود (۱۹).

به‌نظر می‌رسد شفقت خود با گسترش مهربانی و قضاوت‌نکردن خود به‌هنگام مشکلات، به افراد کمک می‌کند پذیرای حالات عاطفی ناخوشایند خویش باشند (۸)؛ درنتیجه، این حمایتگری از خود منجربه قطع این دور باطل می‌شود و درنهایت اعتیاد به اینترنت را کاهش می‌دهد؛ به‌طور کلی می‌توان چنین نتیجه گرفت که علت اعتیاد افراد به اینترنت ممکن است ناشی‌از به‌کارگیری راهبردهای ناسازگارانه در شرایط تنش‌زا باشد (۷). درنهایت احساس کنترل‌نداشتن و ناتوانی درمقابل مشکلات، فرد را به‌سوی اینترنت به‌عنوان مأمنی برای فرار از این مشکلات سوق دهد.

برخی محدودیت‌های روش‌شناختی پژوهش حاضر تعمیم نتایج را محدود می‌کند؛ ازجمله اینکه پژوهش حاضر در گروهی خاص از دانشجویان انجام شد که تعمیم‌پذیری آن را به سایر افراد محدود می‌کند؛ همچنین ابزار استفاده‌شده در پژوهش از نوع پرسش‌نامهٔ خودگزارشی بود که خالی از سوگیری‌های فردی نیست. پیشنهادهای نظری پژوهش این است که پژوهش‌های دیگری در سایر اقشار جامعه و برای تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج مطالعه انجام شود؛ همچنین در پژوهش‌های آتی به متغیرهای دیگری که می‌توانند زمینه‌ساز گرایش افراد به اعتیاد به اینترنت باشند، مانند هیجانات، باورها و روابط بین‌فردی افراد توجه شود.

۵ نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته می‌شود، شفقت خود، تنها ازطریق راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار می‌تواند بر اعتیاد به اینترنت اثرگذار باشد. به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار در مقابله با استرس خطر اعتیاد به اینترنت را افزایش می‌دهد. هنگام رویارویی با موقعیت‌های تنش‌زا، شفقت‌ورزی به خود با کاهش استفاده از راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار و افزایش استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار از احتمال اعتیاد به اینترنت می‌کاهد. توجه به این مکانیزم اثر می‌تواند در مداخلات پیشگیری و درمانی برای اعتیاد به اینترنت مؤثر باشد.

۶ تشکر و قدردانی

از تمامی دانشجویانی که در تکمیل پرسش‌نامه‌های پژوهش ما را یاری کردند، سپاسگزاریم.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-02-04]

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

قبل از ارائهٔ پرسش‌نامه‌ها اهداف پژوهش، داشتن اختیار کامل برای شرکت یا خروج از پژوهش و اطمینان از محرمانه‌بودن اطلاعات افراد، برای شرکت‌کنندگان شرح داده شد و پس از کسب رضایت آگاهانه و شفاهی پرسش‌نامه‌ها در اختیار پژوهشگران قرار گرفت. پس از پرکردن پرسش‌نامه‌ها به پرسش‌های احتمالی آزمودنی‌ها پاسخ داده شد و از آن‌ها سپاسگزاری شد.

رضایت برای انتشار

این امر غیر قابل اجرا است.

در دسترس بودن داده‌ها و مواد

تمامی اطلاعات به‌صورت پرسش‌نامهٔ کتبی و فایل اکسل دردسترس است. همچنین نتایج تحلیل داده‌ها موجود است.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند، هیچ‌گونه تضاد منافع ندارند.

منابع مالی

این مطالعه حاصل طرح پژوهشی مستقلی است که بدون حمایت مالی سازمان خاصی صورت گرفته است. همچنین پژوهش حاضر بخشی از پایان‌نامه نیست.

مشارکت نویسندگان

نویسندهٔ اول در قسمت مقدمه و بحث و نتیجه‌گیری، تفسیر داده، نوشتن چکیده و ویرایش نهایی مشارکت داشت. نویسندهٔ دوم طراحی مطالعه، جمع‌آوری داده‌ها، تجزیه‌وتحلیل داده‌ها و ویرایش نهایی را انجام داد. نویسندهٔ سوم جمع‌آوری داده‌ها و تجزیه‌وتحلیل داده‌ها را برعهده داشت.

References

1. Young KS. The evolution of internet addiction. Addict Behav. 2017;64:229–30. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.05.016
2. Mamsharifi P, Akbari Bejandi N, Asadi N. Internet addiction prediction modeling based on quality of life and life satisfaction: the mediating role of stress coping strategies. J Psychological Sciences. 2020;19(89):541–51. [Persian] http://psychologicalscience.ir/article-1-689-en.html
3. Bernardi S, Pallanti S. Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. Compr Psychiatry. 2009;50(6):510–6. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2008.11.011
4. Flisher C. Getting plugged in: an overview of internet addiction: getting plugged in. Paediatr Child Health. 2010;46(10):557–9. https://doi.org/10.1111/j.1440-1754.2010.01879.x
5. Healy B, Levin E, Perrin K, Weatherall M, Beasley R. Prolonged work- and computer-related seated immobility and risk of venous thromboembolism. J R Soc Med. 2010;103(11):447–54. https://dx.doi.org/10.1258/jrsm.2010.100155
6. Shahabinejad Z, Zandi S, Azizmohammadi S. Predictability of university students internet addiction based on self-compassion and perceived social support. Knowledge and Research in Applied Psychology. 2017;18(2):80–91. [Persian]
7. Abdolpour G, Shalchi B, Hamzezadeh S, Salehi A. The mediating role of self-esteem on the relationship between emotional dysregulation and compassion with internet addiction. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2019;6(3):129–43. [Persian] http://dx.doi.org/10.29252/shenakht.6.3.129
8. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self Identity. 2003;2(3):223–50. https://doi.org/10.1080/15298860309027
9. Neff K, Germer C. Self-compassion and psychological well-being. In: Seppälä EM, Simon-Thomas E, Brown SL, Worline MC, Cameron CD, Doty JR; editors. The Oxford handbook of compassion science. New York: Oxford University Press; 2017. https://doi.org/10.1093/OXFORDHB/9780190464684.013.27
10. Breines JG, Chen S. Self-compassion increases self-improvement motivation. Pers Soc Psychol Bull. 2012;38(9):1133–43. https://doi.org/10.1177/0146167212445599
11. Allen AB, Leary MR. Self-compassion, stress, and coping: self-compassion, stress, and coping. Soc Personal Psychol Compass. 2010;4(2):107–18. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x
12. Sirois FM, Kitner R, Hirsch JK. Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. Health Psychol. 2015;34(6):661–9. https://doi.org/10.1037/hea0000158
13. Chishima Y, Mizuno M, Sugawara D, Miyagawa Y. The influence of self-compassion on cognitive appraisals and coping with stressful events. Mindfulness. 2018;9(6):1907–15. https://doi.org/10.1007/S12671-018-0933-0
14. Valentino RJ, Lucki I, Van Bockstaele E. Corticotropin-releasing factor in the dorsal raphe nucleus: Linking stress coping and addiction. Brain Research. 2010;1314:29–37. http://dx.doi.org/10.1016/j.brainres.2009.09.100
15. Zhao LY, Shi J, Zhang XL, Epstein DH, Zhang XY, Liu Y, et al. Stress enhances retrieval of drug-related memories in abstinent heroin addicts. Neuropsychopharmacol. 2010;35(3):720–6. https://doi.org/10.1038/npp.2009.179

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-02-04]

16. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company; 1984.
17. Alzoubi FA, Al-Smadi AM, Gougazeh YM. Coping strategies used by syrian refugees in Jordan. Clin Nurs Res. 2019;28(4):396–421. https://doi.org/10.1177/1054773817749724
18. Mehrad Sader M, Azami Y, Moatamedy A, Siah Kamari R, Mam Sharifi P. Investigating the role of coping strategies, purposefulness in life, and quality of life in marital adjustment of retirees. Iranian Journal of Psychiatric Nursing. 2018;6(2):12–23. [Persian] http://ijpn.ir/article-1-1047-en.html
19. Odacı H, Çelik ÇB. Internet dependence in an undergraduate population: the roles of coping with stress, self-efficacy beliefs, and sex role orientation. Journal of Educational Computing Research. 2017;55(3):395–409. https://doi.org/10.1177/0735633116668644
20. Kline RB. Software review: software programs for structural equation modeling: Amos, EQS, and LISREL. J Psychoeduc Assess. 1998;16(4):343–64. https://doi.org/10.1177/073428299801600407
21. Khosravi S, Sadeghi M, Yabandeh M. Psychometric properties of Self-Compassion Scale (SCS). Psychological Methods and Models. 2014;4(13):47–59. [Persian] http://jpmm.miau.ac.ir/article_339_en.html
22. Yang CK, Choe BM, Baity M, Lee JH, Cho JS. SCL-90-R and 16PF profiles of senior high school students with excessive internet use. Can J Psychiatry. 2005;50(7):407–14. https://doi.org/10.1177/070674370505000704
23. Alavi S. Psychometric properties of Young internet addiction test. International Journal of Behavioral Sciences. 2010;4(3):183–9. [Persian] http://www.behavsci.ir/article_67688.html
24. Endler NS, Parker JD. Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. J Pers Soc Psychol. 1990;58(5):844–54. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844
25. Ghoreyshi Rad F. Etebar yabi meghyas moghabele ba moghe'iyat haye stress zaye Endler va Parker [Validation scale of coping with stressful situations Endler and Parker]. Journal of Behavioral Sciences. 2010;4(1):1–7. [Persian]
26. Meyers LS, Gamst GC, Guarino AJ. Applied multivariate research: design and interpretation. Third edition. New York: Sage Publications; 2016.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-02-04]