

## مدل ساختاری پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی بر اساس صفات شخصیت: نقش میانجی خودتنظیمی

### A Structural Model for Predicting Social Media Addiction based on Personality Traits: The Mediating Role of Self-regulation

Mahshad Tasnimi, PhD Candidate

Solmaz Dabiri, PhD ✉

Seyed Ali Hosseini-Almadani, PhD

مهشاد تسنیمی<sup>۱</sup>

سولماز دبیری<sup>۲</sup>

سید علی حسینی‌المدنی<sup>۱</sup>

#### Abstract

The present study aimed to evaluate the structural model of social media addiction prediction based on personality traits and the mediating role of self-regulation among university students. The statistical population consisted of students from one of the branches of Islamic Azad University in Tehran Province. Using a multistage random cluster sampling method, 439 participants were selected. Data were collected through the Mobile-Based Social Network Addiction Questionnaire (Khajeh Ahmadi et al., 2016), the Big Five Personality Inventory (Costa & McCrae, 1989), and the Self-Regulation Questionnaire (Carey et al., 2004). Structural Equation Modeling (SEM) was applied for data analysis. The results demonstrated that the proposed structural model had an acceptable fit with the data. Findings indicated that personality traits were significantly associated with social media addiction both directly and indirectly via self-regulation. Specifically, self-regulation negatively mediated the relationship between conscientiousness and openness to experience with social media addiction, and positively mediated the relationship between neuroticism and social media addiction. These results underscore the importance of self-regulation training and social media usage management in reducing addiction to virtual social networks.

**Keywords:** Social Media Addiction; Self-Regulation; Personality Traits

#### چکیده

این پژوهش با هدف تعیین برازش مدل ساختاری پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بر اساس صفات شخصیتی و نقش میانجی خودتنظیمی در دانشجویان انجام شد. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی یکی از واحدهای استان تهران بود و ۴۳۹ نفر به روش خوشه‌ای تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل (خواجه احمدی و همکاران، ۱۳۹۵)، سیاهه سنجش صفات پنج‌گانه شخصیتی (کاستا و مک کری، ۱۹۸۹) و پرسشنامه خودتنظیمی (کری و همکاران، ۲۰۰۴) بودند. برای تحلیل داده‌ها از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. یافته‌ها نشان داد مدل ساختاری پژوهش برازش مطلوبی با داده‌ها دارد. نتایج حاکی از آن بود که صفات شخصیتی هم به صورت مستقیم و هم از طریق خودتنظیمی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مرتبط هستند. خودتنظیمی، رابطه باوجدان‌بودن و گشودگی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را به صورت منفی و معنادار رابطه روان‌آزوده‌گرایی با اعتیاد را به صورت مثبت و معنادار میانجی می‌کند. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های خودتنظیمی و مدیریت استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند در کاهش اعتیاد به این شبکه‌ها مؤثر باشد.

**واژه‌های کلیدی:** اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، خودتنظیمی، صفات شخصیتی

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۱۰/۱۱ تصویب نهایی: ۱۴۰۳/۱۲/۲۵

۱. گروه روان‌شناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. گروه روان‌شناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

## ● مقدمه

با افزایش روزافزون تکنولوژی و پیشرفت فناوری‌های ارتباطات، زندگی انسان‌ها به طرز چشمگیری تغییر یافته است. از این رو، موضوع ارتباطات اجتماعی و نقش شبکه‌های اجتماعی در آن به یکی از موضوعات بسیار مهم در جوامع مدرن تبدیل شده است. امروزه، شبکه‌های اجتماعی مجازی نه تنها به عنوان وسیله‌ای برای برقراری ارتباطات انسانی، بلکه به عنوان بخشی اساسی از زندگی روزمره افراد در سرتاسر جهان شناخته می‌شوند. با این وجود، استفاده بیش از حد از این شبکه‌های اجتماعی پیامدهای منفی دارد. از جمله این پیامدها می‌توان به وابستگی شدید به این شبکه‌ها، عملکرد ضعیف کاری و تحصیلی و نبود مدیریت زمان اشاره کرد که ممکن است به اختلال‌های روانی و اجتماعی منجر شود (پریس و همکاران، ۲۰۲۰؛ دآرینزو و همکاران، ۲۰۱۹؛ سان و ژنگ، ۲۰۲۱). بنابراین در تمام جوامع این چالش‌ها نگاه کارشناسانه‌ای را می‌طلبد که آنها را شناسایی کرده و در جهت کاهش یا حذف آنها گامی برداشته شود.

اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به عنوان زیرمجموعه‌ای از اعتیاد به اینترنت در نظر گرفته می‌شود و در کنار سایر رفتارهای اعتیادآور آنلین مانند اعتیاد به بازی‌های اینترنتی، اعتیاد به قمار اینترنتی و اعتیاد به محتوای جنسی اینترنتی دسته‌بندی شود. اندریسن و پالسن (۲۰۱۴) اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را چنین تعریف کرده‌اند: «نگرانی بیش از حد در مورد سایت‌های شبکه‌های اجتماعی، داشتن انگیزه قوی برای ورود و یا استفاده از آنها، صرف زمان و تلاش بسیار در سایت‌های شبکه‌های اجتماعی به گونه‌ای که فعالیت‌های اجتماعی دیگر نظیر مطالعه، کار، روابط بین فردی، سلامت روانی و یا بهزیستی را به مخاطره بیندازد». این تعریف با معیارهای اعتیاد به مواد مخدر در دی اس ام-۵ و آی سی دی-۱۰ مطابقت دارد و نشان می‌دهد که علائم وابستگی به مواد را می‌توان برای اثبات اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نیز استفاده کرد. این علائم عبارتند از تحمل، علائم ترک، افزایش مصرف، ازدست‌دادن کنترل، دوره‌های بهبود طولانی، نادیده گرفتن فعالیت‌های اجتماعی شغلی و تفریحی و استمرار در استفاده با وجود پیامدهای منفی. برای تشخیص اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی حداقل سه مورد از معیارهای ذکر شده باید در یک دوره ۱۲ ماهه مشاهده شوند که ایجاد اختلال‌های قابل توجهی در زندگی روزمره کنند.

تحقیقات بسیاری در مورد ارتباط اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و متغیرهای مختلف در مقالات مختلف انجام گرفته است (آندریسن، ۲۰۱۵؛ دآرینزو و همکاران، ۲۰۱۹؛ خیلدار و همکاران، ۱۴۰۳؛ فاتحی و همکاران، ۱۴۰۳؛ کوس و گریفیتس، ۲۰۱۱؛ گریفیتس، ۲۰۱۳). این تحقیقات نشان داده‌اند که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌تواند متأثر از عواملی مانند صفات شخصیتی و خودتنظیمی باشند. به طور مثال مطالعات بسیاری در مورد ارتباط بین جنبه‌های مختلف شخصیت و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی انجام شده است (دلوی اصفهانی و همکاران، ۲۰۲۱، هانگ، ۲۰۲۲، هاوی و ساماها، ۲۰۱۹). ارتباط بین خودتنظیمی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نیز در پژوهش‌های مختلف به ثبت رسیده است که در این میان می‌توان به مطالعه لاروس و همکاران (۲۰۰۳) و دآرینزو و همکاران (۲۰۱۹)، اشاره کرد. از بین مجموعه عواملی که با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در ارتباط هستند تحقیق حاضر به رابطه بین صفات شخصیتی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی در جوانان دانشجوی، با توجه به نقش میانجی خودتنظیمی پرداخته است.

بی‌شک صفات شخصیتی می‌توانند پیش‌بینی‌کننده رفتار افراد در موقعیت‌های مختلف باشند که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نیز یکی از این موقعیتها است. جنبه‌های مختلف شخصیت توسط محققین مختلف و در آزمون‌های متفاوت مورد طبقه‌بندی، بررسی و ارزیابی قرار گرفته است. رابرت مک‌کری و پل کاستا در یک برنامه تحقیق گسترده ۵ عامل اصلی شخصیت را مشخص کردند. این عوامل عبارتند از: روان‌آزرده‌گرایی (neuroticism)، برون‌گرایی (extraversion)، گشودگی (openness)، موافق‌بودن (agreeableness) و باوجدان‌بودن (conscientiousness) که در این تحقیق مورد بررسی قرار می‌گیرند. با توجه به این مدل صفات شخصیتی الگوهای به نسبت پایداری از افکار، احساسات و رفتار است که در طول عمر نسبتاً پایدار هستند (حسینی و همکاران، ۱۳۹۸). افرادی که در روان‌آزرده‌گرایی نمره بالا می‌گیرند، مضطرب، تندمزاج، هیجانی و نسبت به استرس آسیب‌پذیرند. افراد برون‌گرا مهربان، خوش‌رو، پرحرف، معاشرتی و خوش‌گذران هستند. گشودگی ویژگی افرادی است که همواره جویای تجربه‌های مختلف هستند و تنوع را می‌پسندند. افرادی که در موافق‌بودن نمره بالا کسب می‌کنند بخشنده، مطیع، پذیرا و مهربان هستند و در نهایت عامل پنجم افرادی را توصیف می‌کند که سختکوش، وقت‌شناس، وظیفه‌شناس و با استقامت هستند (شولتز و شولتز، ۲۰۱۳؛ کاستا و همکاران، ۲۰۱۹).

ارتباط و تأثیر صفات شخصیتی با متغیر واسطه‌ای این مطالعه، خودتنظیمی، در مطالعات مختلف بررسی شده است (بروسو و همکاران، ۲۰۲۰؛ کریمی و همکاران، ۱۴۰۰). از بین ۵ عامل اصلی شخصیت، برون‌گرایی، گشودگی، موافق بودن و باوجدان بودن به‌طور مثبت و معنادار خودتنظیمی را پیش‌بینی کرده‌اند و صفت روان‌آزرده‌گرایی پیش‌بینی‌کننده منفی خودتنظیمی بوده است (بروسو و همکاران، ۲۰۲۰). از طرف دیگر همانطور که قبلاً اشاره شد خودتنظیمی با اعتیاد به شبکه‌های مجازی ارتباط دارد (آندریسن، ۲۰۱۵؛ دآریزو و همکاران، ۲۰۱۹)؛ لذا به نظر می‌رسد که می‌توان این متغیر را به‌عنوان میانجی در نظر گرفت. **خودتنظیمی** به توانایی فرد در مدیریت و کنترل رفتارها، افکار و هیجان‌های خود اشاره دارد (پینتریچ، ۲۰۰۴؛ زیمرمن، ۱۹۸۹). این متغیر می‌تواند نقش مهمی در کاهش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی و مدیریت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی داشته باشد زیرا افراد خودتنظیم کمتر به استفاده بی‌رویه از این شبکه‌ها روی می‌آورند و بهتر می‌توانند رفتارهای برخط خود را کنترل کنند. قابل ذکر است که در تحقیقات انجام‌شده در اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، به‌طور مستقیم تحقیقی که به نقش میانجی خودتنظیمی در ارتباط بین صفات شخصیتی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی در دانشجویان پرداخته باشد، یافت نشده است. لذا پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال بود آیا خودتنظیمی در رابطه بین صفات شخصیتی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نقش میانجی دارد؟

## • روش

این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی با تأکید بر مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. داده‌ها به روش کمی و از طریق پرسشنامه جمع‌آوری شدند. جامعه آماری شامل دانشجویان مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه آزاد اسلامی یکی از واحدهای استان تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. نمونه‌گیری به روش خوشه‌ای تصادفی چندمرحله‌ای انجام شد. در این روش، گروه‌ها به‌جای افراد به‌صورت تصادفی انتخاب می‌شوند (دلور، ۱۳۹۵). برای مدل‌یابی معادلات ساختاری، حداقل حجم نمونه ۲۰۰ نفر پیشنهاد شده است. همچنین، برخی پژوهشگران حجم نمونه را ۱۰ تا ۲۰ برابر تعداد نشانگرها توصیه کرده‌اند (تاباچنیک و فیدل، ۲۰۱۳؛ کلاین، ۲۰۱۶). با توجه به ۱۶ نشانگر در مدل پژوهش حاضر (۵ برای صفات شخصیتی، ۷ برای خودتنظیمی و ۴ برای اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی)، حداقل ۱۶۰ نفر یعنی بیش از ۲۰ برابر نشانگرها لازم بود که در این تحقیق ۴۳۹ نفر شرکت کردند.

## • ابزارها

### الف) پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل (mobile social network addiction questionnaire- MSNAQ):

برای سنجش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی از این پرسشنامه ۲۳ ماده‌ای استفاده شد. خواجه احمدی و همکاران (۱۳۹۵) پرسشنامه مذکور را براساس پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸) ساختند. براساس تحلیل عامل اکتشافی ماده‌های پرسشنامه به ۴ عامل عملکرد فردی ۹ ماده، مدیریت زمان ۶ ماده، خودکنترلی ۴ ماده و روابط اجتماعی ۴ ماده دسته‌بندی شده است که در یک مقیاس لیکرت پنج امتیازی مورد سنجش قرار می‌گیرند و و نمرات بالاتر بیانگر وابستگی بیشتر به شبکه‌های اجتماعی مجازی است. شاخص و نسبت روایی محتوایی پرسشنامه ۹۵ درصد و ۸۶ درصد محاسبه شده است و اعتبار این پرسشنامه به روش همسانی درونی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۹۲ درصد گزارش شده است (خواجه احمدی و همکاران، ۱۳۹۵). اعتبار پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در ۴ خرده‌مقیاس مربوطه بررسی شد: عملکرد فردی ۰/۸۴، مدیریت زمان ۰/۸۳، خودکنترلی ۰/۶۷ و روابط اجتماعی ۰/۶۳. این ضرایب نشان‌دهنده اعتبار مناسب برای زیرمقیاس‌های این پرسشنامه هستند.

ب) **فرم کوتاه سیاهه سنجش صفات پنج‌گانه شخصیتی (NEO-five factor inventory -NEO-FFI):** فرم کوتاه سیاهه نئو، طراحی شده توسط کاستا و مک‌کری (۱۹۸۹)، ۵ ویژگی شخصیتی روان‌آزرده‌گرایی، برون‌گرایی، گشودگی، موافق بودن و باوجدان بودن را با ۶۰ ماده ارزیابی می‌کند. هرصفت با ۱۲ سؤال سنجیده شده و نمرات بالاتر نشان‌دهنده شدت بیشتر آن ویژگی در فرد است. این سیاهه براساس مقیاس لیکرت پنج‌امتیازی تنظیم شده است. ضرایب اعتبار بازآزمایی برای هریک از ۵ عامل شخصیتی بین ۰/۸۵ تا ۰/۹۰ گزارش شده است که نشان‌دهنده پایداری و ثبات بالای نمرات آزمون است. همچنین، ضرایب آلفای کرونباخ برای ۵ عامل این سیاهه به‌طور متوسط بالای ۰/۷۰ بوده و همسانی درونی مناسبی را نشان می‌دهد (کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲). در ایران نیز سیاهه نئو در مطالعات مختلف

هنجاریابی شده است (انیسی و همکاران، ۱۳۹۰؛ حسینی و همکاران، ۱۳۹۸؛ محمدزاده و نجفی، ۱۳۸۹). ضریب اعتبار بازآزمایی نسخه کوتاه این سیاهه را در دامنه ۰/۷۸ تا ۰/۸۲ گزارش کرده‌اند. در تحقیق حاضر برای هریک از ابعاد شخصیت ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد: روان‌آزرده‌گرایی (۰/۷۵)، برون‌گرایی (۰/۷۸)، گشودگی (۰/۶۳)، موافق‌بودن (۰/۶۷) و باوجدان‌بودن (۰/۸۱).

**ج) فرم کوتاه پرسشنامه خودتنظیمی (self-regulation questionnaire - short form -SRQ-SF):** فرم کوتاه پرسشنامه خودتنظیمی، تهیه شده توسط کری و همکاران (۲۰۰۴)، بر پایه پرسشنامه خودتنظیمی براون و همکاران (۱۹۹۹) طراحی شده است و شامل ۳۱ ماده است. این پرسشنامه ظرفیت خودتنظیمی را در ۷ خرده‌مقیاس شامل پذیرش، ارزیابی، راه‌اندازی، بررسی، برنامه‌ریزی، اجرا و سنجش ارزیابی می‌کند. ماده‌ها براساس مقیاس لیکرت پنج‌امتیازی نمره‌گذاری شده و جمع نمرات ماده‌ها، امتیاز کل را تشکیل می‌دهد. نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر خودتنظیمی است. همسانی درونی این پرسشنامه برابر ۹۲ درصد گزارش شده است و همبستگی بین این پرسشنامه و پرسشنامه خودتنظیمی براون و همکاران برابر ۹۶ درصد به‌دست آمده است (کری و همکاران، ۲۰۰۴). در ایران نیز اعتبار و روایی این ابزار در پژوهش‌های متعددی به اثبات رسیده است (پور نقاش تهرانی و همکاران، ۱۳۹۷؛ حسینی و همکاران، ۲۰۲۲). اعتبار پرسشنامه خودتنظیمی در تحقیق حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای هریک از خرده‌مقیاس‌های پذیرش، ارزیابی، بررسی، برنامه‌ریزی، اجرا و سنجش به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۵۵، ۰/۶۸، ۰/۷۸، ۰/۸۱ و ۰/۷۴ به‌دست آمد.

## • یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۴۳۹ دانشجو ( ۳۴۵ زن و ۹۴ مرد) با میانگین و انحراف معیار سنی ۲۳/۴۸ و ۴/۱۹ سال شرکت کردند. در بین شرکت‌کنندگان ۱۲ نفر (۲/۷ درصد) در مقطع کاردانی، ۳۴۹ نفر (۷۹/۵ درصد) در مقطع کارشناسی، ۵۹ نفر (۱۳/۴ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد و ۱۹ نفر (۴/۳ درصد) در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند. لازم به توضیح است که ۳۸۱ نفر (۸۶/۸ درصد) از شرکت‌کنندگان مجرد، ۴۶ نفر (۱۰/۵ درصد) متأهل و ۳ نفر (۰/۷ درصد) از همسر خود جدا شده بودند. گفتنی است که ۹ نفر از شرکت‌کنندگان وضعیت تأهل خود را مشخص نمودند. جدول ۱ ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای تحقیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱. روان‌آزرده‌گرایی	-														
۲. برون‌گرایی	۰/۵۳**	-													
۳. گشودگی	۰/۰۹	۰/۱۴**	-												
۴. موافق‌بودن	۰/۴۴**	۰/۴۹**	۰/۱۳**	-											
۵. باوجدان‌بودن	۰/۵۳**	۰/۴۶**	۰/۲۰**	۰/۴۱**	-										
۶. پذیرش	۰/۵۱**	۰/۳۳**	۰/۲۴**	۰/۳۹**	۰/۵۹**	-									
۷. ارزیابی	۰/۳۸**	۰/۲۹**	۰/۲۱**	۰/۲۸**	۰/۴۸**	۰/۴۹**	-								
۸. راه‌اندازی	۰/۲۹**	۰/۱۸**	۰/۲۲**	۰/۱۷**	۰/۲۷**	۰/۳۶**	۰/۲۴**	-							
۹. بررسی	۰/۴۰**	۰/۳۷**	۰/۲۸**	۰/۲۹**	۰/۵۵**	۰/۴۸**	۰/۵۹**	۰/۲۷**	-						
۱۰. برنامه‌ریزی	۰/۵۳**	۰/۳۶**	۰/۲۲**	۰/۳۲**	۰/۵۹**	۰/۴۲**	۰/۳۳**	۰/۴۶**	۰/۶۳**	-					
۱۱. اجرا	۰/۶۰**	۰/۴۱**	۰/۲۷**	۰/۳۵**	۰/۶۵**	۰/۶۱**	۰/۵۱**	۰/۳۸**	۰/۶۳**	۰/۶۸**	-				
۱۲. سنجش	۰/۱۷**	۰/۲۳**	۰/۲۸**	۰/۱۵**	۰/۴۰**	۰/۴۱**	۰/۴۲**	۰/۱۹**	۰/۵۲**	۰/۳۱**	۰/۴۲**	-			
۱۳. عملکرد فردی	۰/۳۹**	۰/۳۴**	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۴۵**	۰/۴۰**	۰/۳۰**	۰/۲۵**	۰/۳۸**	۰/۴۳**	۰/۴۸**	۰/۲۶**	-		
۱۴. مدیریت زمان	۰/۳۸**	۰/۲۶**	۰/۲۳**	۰/۲۲**	۰/۴۳**	۰/۳۹**	۰/۲۹**	۰/۲۷**	۰/۳۱**	۰/۴۵**	۰/۴۶**	۰/۲۱**	۰/۷۲**	-	
۱۵. خودکنترلی	۰/۴۲**	۰/۲۳**	۰/۲۰**	۰/۲۵**	۰/۳۸**	۰/۳۸**	۰/۳۲**	۰/۲۶**	۰/۲۹**	۰/۳۴**	۰/۴۰**	۰/۱۴**	۰/۵۲**	۰/۶۱**	-
۱۶. روابط اجتماعی	۰/۱۸**	۰/۰۶	۰/۱۰*	۰/۰۸	۰/۱۴**	۰/۱۳**	۰/۰۴	۰/۱۲**	۰/۰۸	۰/۱۹**	۰/۲۱**	۰/۰۳	۰/۳۲**	۰/۴۴**	۰/۴۹**

\* $P > 0.05$  و \*\* $P > 0.01$

براساس نتایج جدول ۱ ضرایب همبستگی بین متغیرها در جهت مورد انتظار و همسو با تئوری‌های حوزه پژوهش بود. به طوری که عامل روان‌آزرده‌گرایی شخصیت به صورت مثبت و عامل‌های موافق‌بودن، گشودگی، برون‌گرایی و باوجدان‌بودن به صورت منفی با مؤلفه‌های اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی همبسته بودند. منطبق بر نتایج جدول ۱ بین مؤلفه‌های خودتنظیمی و مؤلفه‌های اعتیاد به شبکه‌های

اجتماعی نیز همبستگی منفی و معنادار وجود داشت. در ادامه جدول ۲ علاوه بر میانگین و انحراف معیار، شاخص چولگی و کشیدگی همه متغیرها و ضریب تحمل و عامل تورم واریانس متغیرهای پیش‌بین را نشان می‌دهد.

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار، شاخص‌های چولگی، کشیدگی، ضریب تحمل و عامل تورم واریانس

متغیر	یافته‌های توصیفی		مفروضه نرمال بودن		مفروضه همخطی بودن	
	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	ضریب تحمل	تورم واریانس
روان‌رنجورخویی	۲۵/۱۹	۸/۶۸	-۰/۰۳	-۰/۵۹	۰/۴۰	۲/۵۳
برون‌گرایی	۲۶/۰۳	۷/۱۸	-۰/۱۳	-۰/۱۹	۰/۵۵	۱/۸۳
گشودگی	۲۷/۹۷	۶/۱۸	۰/۰۲	-۰/۴۳	۰/۸۵	۱/۱۸
توافق‌پذیری	۲۸/۱۲	۶/۸۸	۰/۰۷	-۰/۲۴	۰/۶۰	۱/۶۶
باوجدان بودن	۳۲/۱۷	۷/۲۴	-۰/۱۱	-۰/۱۳	۰/۴۲	۲/۳۷
پذیرش	۲۱/۸۸	۴/۰۹	-۰/۳۵	-۰/۳۱	۰/۴۴	۲/۲۵
ارزیابی	۸/۱۴	۱/۳۹	-۰/۵۹	۰/۰۴	۰/۵۶	۱/۷۹
راه‌اندازی	۳/۴۹	۱/۰۲	-۰/۴۳	-۰/۵۰	۰/۸۰	۱/۲۵
بررسی	۱۵/۴۲	۲/۶۳	۰/۶۰	-۰/۷۵	۰/۴۵	۲/۲۳
برنامه‌ریزی	۲۲/۱۲	۴/۱۸	-۰/۰۹	-۰/۳۹	۰/۴۶	۲/۱۹
اجرا	۲۱/۰۰	۴/۱۹	-۰/۰۵	-۰/۴۴	۰/۳۳	۳/۰۳
سنجش	۱۸/۵۵	۳/۸۲	-۰/۶۳	۱/۲۱	۰/۶۲	۱/۶۱
عملکرد فردی	۱۹/۱۷	۷/۴۴	۰/۵۷	-۰/۳۵	-	-
مدیریت زمان	۱۵/۶۴	۶/۱۵	۰/۰۷	-۱/۰۲	-	-
خودکنترلی	۱۱/۴۱	۳/۸۰	-۰/۰۱	-۰/۷۷	-	-
روابط اجتماعی	۱۲/۰۷	۳/۶۱	-۰/۲۹	-۰/۱۳	-	-

همچنان که جدول ۲ نشان می‌دهد، مقادیر کشیدگی و چولگی همه مؤلفه‌ها در محدوده  $\pm ۲$  قرار داشت. این یافته بیانگر آن است که مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های تک‌متغیری در بین داده‌ها برقرار بود. علاوه بر این جدول ۲ نشان می‌دهد که مفروضه هم‌خطی بودن در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار است. زیرا که مقادیر ضریب تحمل متغیرهای پیش‌بین بزرگتر از ۰/۱ و مقادیر عامل تورم واریانس هر یک از آنها کوچک‌تر از ۱۰ است. در این تحقیق به منظور ارزیابی برقراری یا نبود برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های چندمتغیری، از تحلیل اطلاعات مربوط به فاصله مهنلنوبیس (mahalanobis distance (D) استفاده شد. مقادیر چولگی و کشیدگی اطلاعات مربوط به فاصله ماهالانوبیس به ترتیب برابر با ۱/۲۷ و ۰/۶۹ به دست آمد که نشان می‌دهد توزیع داده‌های چندمتغیری نرمال است. در نهایت مفروضه همگنی واریانس‌ها با استفاده از نمودار پراکندگی واریانس‌های استاندارد شده خطاها مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که آن مفروضه نیز در بین داده‌ها برقرار است.

همچنان که مدل شکل ۱ نشان می‌دهد در این پژوهش خودتنظیمی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی متغیرهای مکنون بودند و فرض شده بود که به وسیله نشانگرهای خود سنجیده می‌شود. چگونگی برازش مدل اندازه‌گیری با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی، نرم‌افزار AMOS 24.0 و برآورد بیشینه احتمال (ML) ارزیابی شد. جدول ۳ شاخص‌های برازندگی مدل اندازه‌گیری و مدل ساختاری را نشان می‌دهد.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری و مدل ساختاری

نقطه برش	مدل ساختاری	مدل اندازه‌گیری		شاخص‌های برازندگی
		اصلاح شده	اولیه	
-	۲۳۳/۵۱	۱۳۶/۰۵	۱۹۵/۰۲	مجذور کای
-	۸۶	۴۱	۴۳	درجه آزادی مدل
کمتر از ۳	۲/۷۲	۳/۳۲	۴/۵۴	$\chi^2/df$
۰/۹۰ >	۰/۹۳۳	۰/۹۴۳	۰/۹۱۹	GFI
۰/۸۵۰ >	۰/۸۹۴	۰/۹۰۸	۰/۸۷۵	AGFI
۰/۹۰ >	۰/۹۵۱	۰/۹۵۳	۰/۹۲۶	CFI
۰/۰۸ <	۰/۰۶۳	۰/۰۷۳	۰/۰۹۰	RMSEA

جدول ۳ نشان می‌دهد که به استثنای شاخص برازندگی RMSEA دیگر شاخص‌های برازندگی حاصل از تحلیل عاملی تأییدی از برازش قابل قبول مدل اندازه‌گیری با داده‌های گردآوری شده حمایت می‌کنند. به دلیل اهمیت فراوان شاخص RMSEA در برازش مدل با داده‌ها، به دنبال ارزیابی شاخص‌های اصلاح با ایجاد خطاهای بین نشانگرها در دو مرحله مدل اندازه‌گیری اصلاح و به دنبال اصلاح مدل شاخص‌های برازندگی قابل قبول برای آن حاصل شد. در مدل اندازه‌گیری بزرگترین بار عاملی متعلق به نشانگر مدیریت زمان ( $\beta=0/886$ ) و کوچکترین بار عاملی متعلق به نشانگر راه‌اندازی ( $\beta=0/440$ ) بود. بدین ترتیب با توجه به این که بارهای عاملی همه نشانگرها بالاتر از  $0/32$  بود، می‌توان گفت همه آنها از توان لازم برای اندازه‌گیری متغیرهای مکنون پژوهش حاضر برخوردار بودند. به دنبال ارزیابی چگونگی برازش مدل اندازه‌گیری، در مرحله دوم شاخص‌های برازندگی مدل ساختاری (شکل ۱) برآورد و ارزیابی شد. در مدل ساختاری پژوهش چنین فرض شده بود که صفات شخصیت با میانجی‌گری خودتنظیمی، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند. جدول ۳ نشان می‌دهد که شاخص‌های برازندگی حاصل از تحلیل از برازش قابل قبول مدل ساختاری با داده‌های گردآوری شده حمایت می‌کنند. جدول ۴ ضرایب مسیر در مدل ساختاری را نشان می‌دهد.

جدول ۴. ضرایب مسیر کل و مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل ساختاری

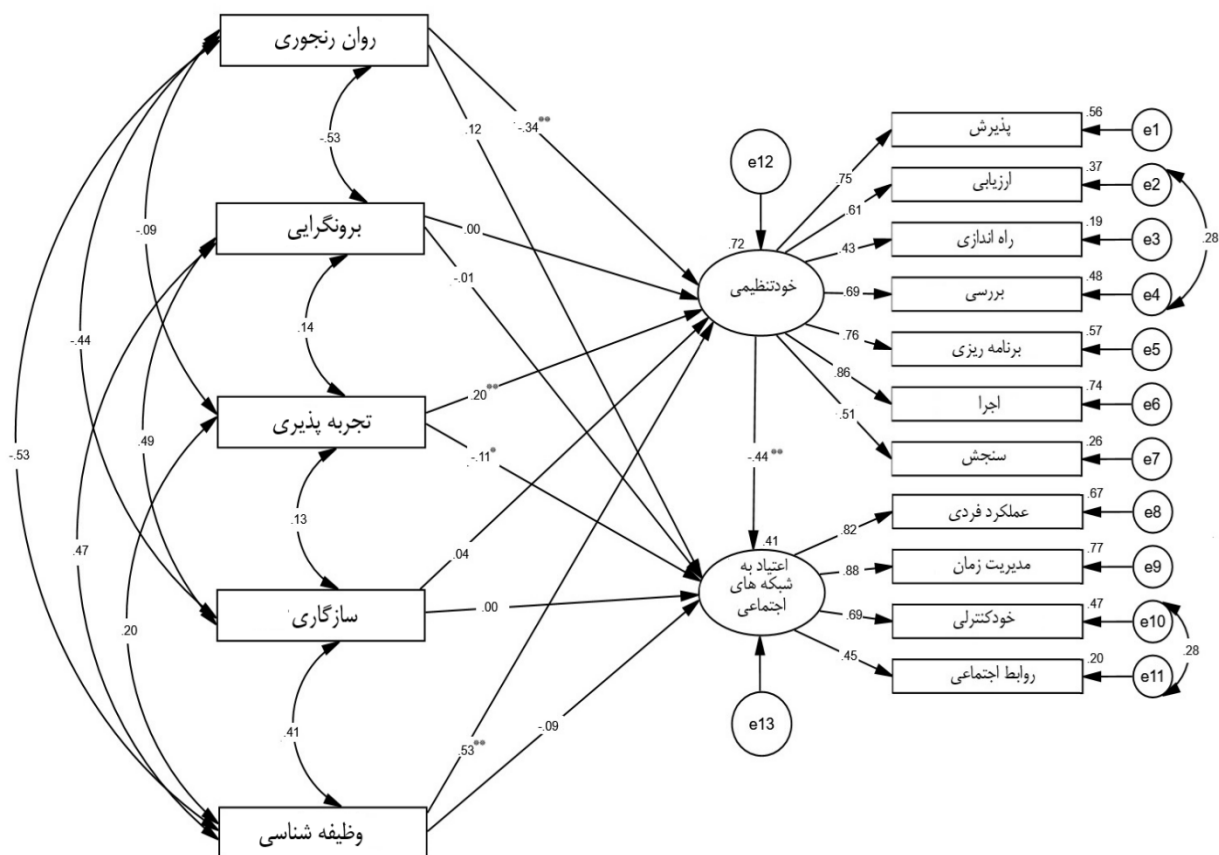
اثر	مسیر	b	S.E	$\beta$	p
مستقیم	باوجدان بودن ← خودتنظیمی	0/226	0/020	0/534	0/001
	موافق بودن ← خودتنظیمی	0/022	0/022	0/042	0/299
	گشودگی ← خودتنظیمی	0/100	0/018	0/201	0/001
	برون‌گرایی ← خودتنظیمی	0/001	0/017	0/003	0/994
	روان‌آزرده‌گرایی ← خودتنظیمی	-0/119	0/015	-0/338	0/001
	خودتنظیمی ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-0/863	0/226	-0/436	0/001
	باوجدان بودن ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-0/079	0/064	-0/095	0/256
	موافق بودن ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	0/001	0/056	0/002	0/961
	گشودگی ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-0/108	0/050	-0/110	0/032
	برون‌گرایی ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-0/010	0/049	-0/012	0/872
غیرمستقیم*	روان‌آزرده‌گرایی ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	0/082	0/047	0/118	0/101
	باوجدان بودن ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-0/195	0/053	-0/233	0/001
	موافق بودن ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-0/018	0/021	-0/019	0/297
	گشودگی ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-0/086	0/025	-0/088	0/001
	برون‌گرایی ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-0/001	0/016	-0/001	0/991
کل	روان‌آزرده‌گرایی ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	0/103	0/031	0/147	0/001
	باوجدان بودن ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-0/274	0/050	-0/327	0/001
	موافق بودن ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-0/019	0/058	-0/018	0/879
	گشودگی ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-0/193	0/045	-0/197	0/001
	برون‌گرایی ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-0/009	0/051	-0/011	0/867
	روان‌آزرده‌گرایی ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	0/185	0/040	0/265	0/001

\* این پژوهش به منظور برآورد خطای استاندارد مسیرهای غیرمستقیم از روش برآورد بوت استراب با حجم نمونه ۲۰۰۰ استفاده شد.

جدول ۴ نشان می‌دهد که ضریب مسیر کل بین عامل‌های باوجدان بودن ( $\beta=-0/327, P=0/001$ ) و گشودگی ( $\beta=-0/197, P=0/001$ ) شخصیت با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی منفی و ضریب مسیر کل بین عامل روان‌آزرده‌گرایی شخصیت و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی ( $\beta=0/265, P=0/001$ ) مثبت و معنادار است. ضریب مسیر بین خودتنظیمی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی ( $\beta=-0/436, P=0/001$ ) منفی و معنادار بود. نتایج نشان داد که ضریب مسیر غیرمستقیم بین عامل‌های باوجدان بودن ( $P=0/001$ )،  $\beta=-0/233$ ، و گشودگی ( $\beta=-0/088, P=0/001$ ) شخصیت با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی منفی و ضریب مسیر بین عامل روان‌آزرده‌گرایی شخصیت و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی ( $\beta=0/147, P=0/001$ ) مثبت و معنادار است. بر این اساس چنین نتیجه‌گیری شد که در بین دانشجویان خودتنظیمی رابطه بین عامل‌های باوجدان بودن و گشودگی شخصیت با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی



مجازی را به صورت منفی و رابطه بین عامل روان آزرده‌گرایی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی را به صورت مثبت و معنادار میانجی‌گری می‌کند. شکل ۱ مدل ساختاری پژوهش با استفاده از داده‌های استاندارد را نشان می‌دهد.



شکل ۱. پارامترهای استاندارد در مدل ساختاری پژوهش

شکل فوق نشان می‌دهد که مجموع مجذور همبستگی‌های چندگانه ( $R^2$ ) برای متغیر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی برابر با ۰/۴۱ به دست آمد، این موضوع بیانگر آن است که صفات شخصیت و خودتنظیمی در مجموع ۴۱ درصد از واریانس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را در بین دانشجویان تبیین می‌کند.

## • بحث

هدف پژوهش حاضر طراحی مدلی برای تعیین روابط ساختاری بین صفات شخصیتی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با توجه به نقش میانجی خودتنظیمی بود که در آن فرض شده بود صفات شخصیتی، هم به صورت مستقیم و هم با میانجی‌گری خودتنظیمی، بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی تأثیر می‌گذارند. نتایج مدلیابی معادلات ساختاری نشان داد که مدل پژوهش با داده‌های جمع‌آوری شده برازش دارد، به این معنا که مدل طراحی شده نشان داد که صفات شخصیتی، هم به صورت مستقیم و هم از طریق متغیر میانجی (خودتنظیمی) با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در ارتباط هستند.

نتایج معادلات ساختاری نشان داد که از بین صفات شخصیت، عامل‌های باوجدان‌بودن و گشودگی به صورت منفی و عامل روان آزرده‌گرایی به صورت مثبت و معنادار اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند. به عبارت دیگر، افرادی که دارای باوجدان‌بودن و گشودگی بالایی هستند، کمتر به شبکه‌های اجتماعی اعتیاد پیدا می‌کنند و برعکس، افرادی که دارای روان آزرده‌گرایی بالایی هستند، بیشتر به شبکه‌های اجتماعی وابسته می‌شوند. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های هاوی و ساماها (۲۰۱۹)، هانگ (۲۰۲۲) و تکین و تورهان (۲۰۲۱) همسو است. در تبیین این یافته پژوهش می‌توان گفت با توجه به مطالعاتی که در مورد ارتباط بین جنبه‌های مختلف شخصیت و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی انجام شده است (دلوی اصفهانی و همکاران، ۲۰۲۱؛ هانگ، ۲۰۲۲؛ نجف زاده نخجوانلو و فرهنگ‌تبار، ۱۴۰۰؛ هاوی و ساماها ۲۰۱۹) پر واضح است که صفات شخصیتی ارتباط مستقیمی با سلامت جسم و

روان، عملکرد تحصیلی و کاری و دیگر جنبه‌های زندگی دارند و می‌توانند پیش‌بینی‌کننده رفتار افراد در موقعیت‌های مختلف باشند که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نیز یکی از این موقعیت‌ها است.

افراد وظیفه‌شناس معمولاً در کارها دقیق و منظم هستند، اهداف بلندمدت دارند و می‌توانند رفتارهای خود را به‌خوبی کنترل کنند. آنها کارهای‌شان را اولویت‌بندی می‌کنند و معمولاً قبل از اقدام به هرکاری جوانب مختلفش را بررسی می‌کنند. از دیگر مشخصات این افراد این است که در پیگیری جزئیات مهارت دارند و برای رسیدن به اهداف خود سخت تلاش می‌کنند (ریپول، ۲۰۱۹؛ کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲؛ کاستا و همکاران، ۲۰۲۲). بنابراین فردی با این خصوصیات به‌راحتی می‌تواند زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی را کنترل کند و قاعداً عامل باوجدان بودن به‌صورت منفی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را می‌بایست پیش‌بینی کند که یافته‌های تحقیق حاضر نیز همانند تحقیقات گذشته (هانگ، ۲۰۲۲؛ هاوی و ساماها، ۲۰۱۹) دلالت بر همین امر دارد.

مرور ادبیات نشان می‌دهد که افراد تجربه‌پذیر از قدرت تخیل بالایی برخوردارند و خلاق هستند. این افراد روحیه‌ای ماجراجو دارند و بدیع و کنجکاو هستند. صفت گشودگی به میزان تمایل فرد به تجربه‌های جدید و پذیرفتن ایده‌ها و تفکرات نو اشاره دارد. (ریپول، ۲۰۱۹؛ کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲). یافته پژوهش را می‌توان چنین تبیین کرد که افرادی که دارای گشودگی بالایی هستند، به‌طور طبیعی به‌دنبال تجربه‌های جدید، یادگیری فعالیت‌های فکری چالش‌برانگیز هستند و کمتر به عادات محدودکننده و تکراری تمایل دارند. در نتیجه، افرادی که در این ویژگی نمره بالایی دارند، کمتر تمایل دارند که زمان خود را به فعالیت‌های منفعلانه و تکراری مانند استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی اختصاص دهند. در مقابل، این افراد به فعالیت‌های ارزشمند فکری و تجربه‌ای روی می‌آورند و گشودگی بالا می‌تواند به‌عنوان عاملی محافظ در برابر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی عمل کند.

در مقابل، افراد با روان‌آزرده‌گرایی بالا بیشتر در معرض نوسانات احساسی هستند و ممکن است در برابر استرس به شکلی ناسالم واکنش نشان دهند (ریپول، ۲۰۱۹؛ کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲). از آنجایی که افراد روان‌رنجور در کنترل تکانه‌ها و خواسته‌های‌شان ضعیف هستند و نمی‌توانند به‌خوبی استرس را مدیریت کنند، طبیعی است که راحت‌تر به دام اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بیافتند و یا به‌صورت افراطی از این شبکه‌ها استفاده کنند. این افراد معمولاً با احساسات منفی مانند اضطراب، استرس و ناپایداری عاطفی دست‌وپنجه نرم می‌کنند (ریپول، ۲۰۱۹؛ کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲) و به شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان راهی برای فرار از این احساسات یا کسب حمایت و توجه بیرونی پناه می‌برند. به‌عبارت دیگر، افراد با روان‌آزرده‌گرایی بالا به دلیل نبود توانایی در مدیریت احساسات منفی، معمولاً به شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان یک مکانیسم دفاعی روی می‌آورند.

پژوهش حاضر همچنین نشان داد ضریب مسیر بین خودتنظیمی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی منفی و معنادار است، یعنی خودتنظیمی به‌صورت منفی و معنادار اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند. این بدان معناست که افرادی که دارای توانایی خودتنظیمی بالا هستند، کمتر به شبکه‌های اجتماعی وابسته می‌شوند.

یافته‌های این پژوهش با یافته‌های لاروس و همکاران (۲۰۰۳) و برادر (۱۳۹۸) همسو است. برای تبیین این یافته می‌توان گفت که براساس نظریات پیشین خودتنظیمی به توانایی فرد در کنترل و مدیریت رفتارها، افکار و هیجان‌های اشاره دارد. این توانایی به افراد کمک می‌کند تا در برابر وسوسه‌های آنی مقاومت کنند، اهداف بلندمدت را دنبال کنند. خودتنظیمی فرآیندهای سودمند متعددی مانند انتخاب هدف، مدیریت زمان، نظارت و ارزیابی خود را شامل می‌شود (زیمرن، ۱۹۸۹، ۲۰۰۲)، در نتیجه افراد خود تنظیم قاعداً زمان استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی را راحت‌تر می‌توانند کنترل و تنظیم کنند. افرادی که خودتنظیمی بالایی دارند، قادر هستند تا در برابر وسوسه‌های کوتاه‌مدت مانند استفاده بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی مقاومت کنند ولی در مقابل، افراد با خودتنظیمی ضعیف‌تر معمولاً به‌دلیل ناتوانی در کنترل رفتارهای خود و تکانه‌ها، به استفاده مفرط از شبکه‌های اجتماعی روی می‌آورند و از این طریق به دنبال فرار از مسئولیت‌ها یا استرس‌های روزمره می‌گردند.

براساس یافته‌های پژوهش حاضر، خودتنظیمی رابطه بین عامل‌های باوجدان بودن و گشودگی شخصیت با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی را به‌صورت منفی و رابطه بین عامل روان‌آزرده‌گرایی شخصیت با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی را به‌صورت مثبت و معنادار میانجی می‌کند. به این معنا که خودتنظیمی بالا می‌تواند به کاهش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی در افرادی با باوجدان بودن و گشودگی بالا کمک کند، در حالی که خودتنظیمی پایین می‌تواند وابستگی به شبکه‌های اجتماعی را در افرادی با



روان‌آزوده‌گرایی بالا افزایش دهد. این یافته‌ها با پژوهش‌های بروسو و همکاران (۲۰۲۰) و برادر (۱۳۹۸) همسو است. با توجه به این یافته‌ها می‌توان چنین تبیین کرد که خودتنظیمی می‌تواند به عنوان سپر محافظتی عمل نماید. به عبارت دیگر، خودتنظیمی بالا به افراد وظیفه‌شناس و تجربه‌پذیر کمک می‌کند تا رفتارهای‌شان را در جهت اهداف بلندمدت مدیریت کنند و از استفاده مفرط از شبکه‌های اجتماعی خودداری کنند. در مقابل، افراد روان‌رنجور بدون مهارت‌های خودتنظیمی، بیشتر ممکن است از شبکه‌های مجازی استفاده کنند. افراد روان‌رنجور معمولاً نوسانات احساسی دارند و احساساتی چون اضطراب و استرس را بیشتر تجربه می‌کنند. خودتنظیمی پایین در این افراد مانع کنترل احساسات منفی شده و به وابستگی بیشتر به شبکه‌های اجتماعی برای فرار از این احساسات منجر می‌شود. در حوزه محدودیت‌های پژوهش حاضر باید به این مسأله اشاره کرد که نتایج حاصل از این پژوهش مربوط به دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی یکی از واحدهای استان تهران است لذا در تعمیم یافته‌های آن به دانشجویان دانشگاه‌های دیگر جانب احتیاط رعایت شود. همچنین به دلیل تعداد بیشتر قبول‌شدگان زن نسبت به مردها، این عامل در نتایج جمعیت‌شناختی این پژوهش نیز تأثیر گذاشته به طوری که درصد بیشتر پاسخگویان زن بوده‌اند.

### • نتیجه‌گیری

نتیجه مدلیابی معادلات ساختاری نشان داد مدل پژوهش با داده‌های جمع‌آوری شده برازش دارد و صفات شخصیتی می‌تواند هم به صورت مستقیم و هم از طریق متغیر میانجی (خودتنظیمی) با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مرتبط باشند. بنابراین برای بهبود وضعیت دانشجویان در مقابله با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، دانشگاه‌ها می‌توانند کارگاه‌هایی در زمینه مهارت‌های خودتنظیمی برگزار کنند تا دانشجویان رفتارها و هیجان‌های خود را بهتر مدیریت کنند. این کارگاه‌ها می‌تواند شامل آموزش مدیریت زمان، کنترل استرس، تکنیک‌های تمرکز، برنامه‌ریزی و تقویت انگیزه‌های درونی باشد. همچنین مراکز آموزش عالی می‌توانند با برگزاری برنامه‌های آگاهی‌بخشی دانشجویان را در مدیریت زمان و استفاده بهینه از شبکه‌های اجتماعی یاری کنند و با اطلاع‌رسانی پیامدهای منفی وابستگی به این شبکه‌ها، آنها را به استفاده منطقی‌تر از دنیای مجازی ترغیب کنند. در نهایت، معرفی و آموزش نرم‌افزارهای مدیریت زمان که به دانشجویان کمک می‌کنند میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی را محدود کرده و به فعالیت‌های دیگر خود توجه بیشتری داشته باشند، ابزاری مؤثر در کاهش وابستگی به فضای مجازی خواهد بود.

### • تعارض منافع

تعارض منافی بین نویسندگان در پژوهش حاضر وجود ندارد.

### • تقدیر و تشکر

نویسندگان از کلیه مسئولین و دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی که در این پژوهش همکاری داشتند، کمال تشکر را دارند.

### • منابع

- انیسی، جعفر؛ مجدیان، محمد؛ جوشن‌لو، محسن و گوهری‌کامل، زهرا. (۱۳۹۰). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه پرسشنامه پنج عاملی نئو در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، ۱۸(۵)، ۳۵۱-۳۵۶.
- برادر، مجید. (۱۳۹۸). اعتیاد به اینترنت در دانشجویان: نقش خودتنظیمی، حل مسأله و مشکلات بین شخصی. *مجله رویش روان‌شناسی*، ۱۸(۷)، ۱۵۲-۱۴۷.
- پورنقاش تهرانی، سید سعید؛ قلندرزاده، زهرا؛ فراهانی، حجت‌الله، صابری، سید مهدی و پاشایی بهرام، معصومه. (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای خودتنظیمی و پریشانی روان‌شناختی در رابطه بین خشونت خانگی و عملکردهای شناختی در زنان قربانی همسرآزاری. *روانشناسی شناختی*، ۶(۳)، ۵۱-۶۰.
- حسینی، فرزانه؛ نجفی، محمود و محمدی فر، محمدعلی. (۱۳۹۸). رابطه پنج صفت بزرگ شخصیت با افسردگی: نقش میانجی‌گر عزت‌نفس و خودکارآمدی. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۸(۷۲)، ۱۱۴-۱۳۷.

- خواجه احمدی، معصومه؛ پولادی، شهناز و بحرینی، مسعود. (۱۳۹۵). طراحی و روانسنجی پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل. *روان پرستاری*، ۴(۴)، ۴۳-۵۰.
- خیلدار، ریحانه و فتحی آشتیانی، مینا. (۱۴۰۳). رابطه بین صمیمیت خانواده بر عزت نفس نوجوانان: نقش میانجی گری اعتیاد به اینترنت، *مجله روان‌شناسی*، ۲۸(۱)، ۱۳۱-۱۲۳.
- دلاور، علی. (۱۳۹۵). روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی. تهران: نشر ویرایش.
- کریم‌پور، مریم؛ فراهانی، محمد تقی و خانی پور، حمید. (۱۴۰۰). رابطه فرآیندهای خودنظم بخش (بهوشیاری، خودشناسی انسجامی و خودمهارگری) با شدت علائم اختلال شخصیت وسواسی- جبری: نقش واسطه‌ای وجدان‌گرایی، *مجله روان‌شناسی*، ۲۵(۳)، ۴۱۱-۳۸۹.
- فاتحی، نازنین؛ کچویی، محسن و جوهری فرد، فاطمه. (۱۴۰۳). مکانیسم روان شناختی زیربنای اعتیاد به اینترنت بر دلزدگی زناشویی: نقش میانجیگر پرخاشگری ارتباطی پنهان و کیفیت رابطه زوجی، *مجله روان‌شناسی*، ۲۸(۳)، ۳۴۳-۳۳۳.
- محمدزاده، علی و نجفی، محمود. (۱۳۸۹). اعتبار یابی مقیاس پنج بزرگ-۱۰: ابزار بسیار کوتاه الگوی پنج عاملی شخصیت. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، ۱(۲)، ۱۳۰-۱۱۷.
- نجف‌زاده نخجوانلو، اسماعیل و فرهنگ تبار، سنودا. (۱۴۰۰). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیت با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، اولین کنفرانس روان‌شناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و علوم انسانی.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current addiction reports*, 2(2), 175-184. DOI: 10.1007/s40429-015-0056-9.
- Andreassen, S. C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061. DOI: 10.2174/13816128113199990616.
- Brown, J. M., Miller, W.R. and Lawendowski, L.A. (1999) *The Self-Regulation Questionnaire*. In: Vandecreek, L. and Jackson, T.L., Eds., *Innovations in Clinical Practice: A Sourcebook*, Vol. 17, Professional Resource Press/Professional Resource Exchange, Sarasota, FL, 281-292.
- Bruso, J., Stefaniak, J. & Bol, L. (2020). An examination of personality traits as a predictor of the use of self-regulated learning strategies and considerations for online instruction. *Education Tech Research Dev*, 68, 2659-2683. DOI: 10.1007/s11423-020-09797-y
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive behaviors*, 29(2), 253-260. DOI: 10.1016/j.addbeh.2003.08.001.
- Costa, Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1989). *The NEO-PI/NEO-FFI manual supplement*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO personality inventory (NEO PI-R) and NEP five-factor inventory (NEO-FFI): professional manual*. Psychological Assessment Resources.
- Costa Jr, P. T., McCrae, R. R., & Löckenhoff, C. E. (2019). Personality across the life span. *Annual review of psychology*, 70, 423-448. DOI: 10.1146/annurev-psych-010418-103244.
- Costa Jr, P. T., McCrae, R. R., & Staff, P. A. R. (2022). Revised NEO Personality Inventory-3™: interpretive report. *PARiConnect*. Retrieved Jun 30, 2024, from [https://www.parinc.com/Portals/0/Webuploads/samplerpts/NEO-PI3\\_Interp\\_Sample.pdf](https://www.parinc.com/Portals/0/Webuploads/samplerpts/NEO-PI3_Interp_Sample.pdf)
- Dalvi-Esfahani, M., Niknafs, A., Alaedini, Z, et al. (2021). Social Media Addiction and Empathy: Moderating impact of personality traits among high school students, *Telematics and Informatics*, 57(6), 101516. DOI: 10.1016/j.tele.2020.
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: a systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1094-1118. DOI: 10.1007/s11469-019-00082-5.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5), 38-47. DOI: 10.4172/2155-6105.1000e118.
- Hawi, N., & Samaha, M. (2019) Identifying commonalities and differences in personality characteristics of Internet and social media addiction profiles: traits, self-esteem, and self-construal, *Behavior & Information Technology*, 38(2), 110-119. DOI: 10.1080/0144929X.2018.1515984
- Hosseini, R. R., Mosalanejad, L., & Rezaiee, R. (2022). Validation of the Persian version of the short self-regulated learning questionnaire for medical students: A descriptive study. *Journal of Medical Education Development*, 15(47), 1-10. DOI: 10.52547/edcj.15.47.1.
- Huang, C. (2022). Social media addiction and personality: A meta-analysis. *Asian Journal of Social Psychology*, 25(4), 747-761. DOI: 10.1111/ajsp.12531.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552. DOI: 10.3390/ijerph8093528.
- Larose, R., Lin, C.A. & Eastin, M.S. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self- Regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225-253. DOI: 10.1207/S1532785XMEP0503\_01.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509-516. DOI: 10.1037/0003-066X.52.5.509.

- Peris, M., de la Barrera, U., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2020). Psychological risk factors that predict social networking and internet addiction in adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4598. DOI: 10.3390/ijerph17124598.
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385-407. DOI: 10.1007/s10648-004-0006-x.
- Raypole, C. (2019). What the big five personality traits can tell you. *Healthline Media LLC*. Retrieved Jun 30, 2024, from <https://www.healthline.com/health/big-five-personality-traits#openness>
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2013). *Theories of Personality* (10th ed., Yahya Seyed Mohammadi, Trans., 2013). Tehran, Iran: Virayesh Publishing.
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive behaviors*, 114, 106699. DOI: 10.1016/j.addbeh.2020.106699.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. United Kingdom: Pearson.
- Tekin, Ö. A., & Turhan, A. A. (2020). Does Social Media Addiction Differ by Personality Traits? A Study on Undergraduate Tourism Students. *Journal of Tourism and Services*, 22(12), 23-41. DOI:10.29036/jots.v12i22.220
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244. DOI: 10.1089/cpb.1998.1.237.
- Zimmerman, B. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 82(3), 1-23. DOI: 10.1037/0022-0663.81.3.329.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70. DOI: 10.1207/s15430421tip4102\_2.