رویش روان شناسی، سال۱۵، شماره ۸، شماره پیاپی ۱۲۵، آبان ۱۴۰۵
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),15(8), 2026

پیش‌بینی وابستگی به فضای مجازی بر اساس ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی در نوجوانان

Predicting cyberspace addiction based on mindfulness and cognitive flexibility in adolescents

بهنام بهرامی
کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.
شجاع عربان (نویسنده مسئول)
استادیار گروه آموزش روان شناسی و مشاوره دانشگاه فرهنگیان, تهران، ایران.

Behnam Bahrami
Master of General Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.
Shoja Araban *
Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling Education, Farhangian University, Tehran, Iran. *shoja1350@yahoo.com*

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی وابستگی به فضای مجازی بر اساس ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی در نوجوانان انجام شد. روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر خرم‌آباد در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بود که از بین آنها ۲۰۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی و در دسترس به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های وابستگی به شبکه‌های مجازی مبتنی بر موبایل خواجه احمدی و همکاران (AMQBSN، ۱۳۹۵)، سیاهه ذهن‌آگاهی بائر و همکاران (KIMS، ۲۰۰۴) و انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و واندروال (CFI، ۲۰۱۰) جمع‌آوری گردید. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی قادر به پیش‌بینی وابستگی به فضای مجازی در نوجوانان بودند (p<۰/۰۱) و همچنین ۲۳/۷ درصد از واریانس وابستگی به فضای مجازی در نوجوانان از طریق ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی تبیین می‌شود (p<۰/۰۱). می‌توان این‌گونه نتیجه گرفت که ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی وابستگی به فضای مجازی نقش معنادار دارند.

واژه‌های کلیدی: *ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی، وابستگی به فضای مجازی، نوجوانان.*

Abstract

The present study aimed to predict cyberspace addiction based on mindfulness and cognitive flexibility in adolescents. The present study method was descriptive-correlational. The statistical population of the present study included male students of the second year of high school in Khorramabad in the academic year 2024-2025, from whom 200 people were selected as samples using non-random and available sampling method. Data were collected using Khajeh Ahmadi et al's Addiction to Mobile Questionnaire Based on Social Networks (AMQBSN, 2017), Baer et al's Kentucky inventory of mindfulness skills (KIMS, 2004) and Dennis & Vander Wal's Cognitive Flexibility Questionnaire (CFI, 2010). Multiple linear regression analysis was used to analyze the data. The findings of the study showed that mindfulness and cognitive flexibility were able to predict cyberspace addiction in adolescents (p<0.01) and also 23.7% of the variance in cyberspace addiction in adolescents is explained by mindfulness and cognitive flexibility (p<0.01). It can be concluded that mindfulness and cognitive flexibility play a significant role in predicting cyberspace addiction.

Keywords: *Mindfulness, Cognitive Flexibility, Cyberspace Addiction, Adolescents.*

نوع مقاله: پژوهشی | **دریافت:** خرداد ۱۴۰۴ | **پذیرش:** تیر ۱۴۰۴ | **ویرایش نهایی:** آبان ۱۴۰۵

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]

مقدمه

امروزه شبکه‌های مجازی به‌صورت فزاینده‌ای مورد توجه کاربران اینترنت قرارگرفته و به‌عنوان بخش جداناپذیر زندگی بیشتر کاربران تبدیل شده است (لی[1] و همکاران، ۲۰۲۵). علاوه بر اینکه بسیاری از نیازهای فرهنگی و اجتماعی افراد را برآورده می‌کند، این امکان را برای افراد فراهم می‌کنند که هم‌زمان با انجام سایر فعالیت‌های اجتماعی از طریق رایانه یا تلفن همراه، با افراد دیگری ارتباط برقرار کنند (چمناد[2] و همکاران، ۲۰۲۵). افزون بر مزایایی که این شبکه‌ها برای کاربران دارد، استفاده بیش‌ازحد و بدون زمان‌بندی می‌تواند مشکلاتی برای آنها به همراه داشته باشد. درواقع، همگام با رشد شبکه‌های مجازی در رابطه با استفاده افراطی و وابستگی نوجوانان به این شبکه‌ها نوعی نگرانی جدی به وجود آمده است (آللمان[3] و همکاران، ۲۰۲۲). چراکه این گروه به‌واسطه عدم برخورداری از توانایی کافی در خودمدیریتی، ضعف جدی در خودکنترلی و مدیریت زمان نسبت به سایر گروه‌های سنی، بیشتر به این شبکه‌های دل‌بستگی پیدا می‌نمایند (کاپوس[4] و همکاران، ۲۰۲۱).

برآوردهای بین‌المللی نشان می‌دهد که وابستگی به فضای مجازی[5] به‌طور فزاینده‌ای شایع است و حدود ۵ درصد از کل جمعیت از آن رنج می‌برند (سوریانو-مولینا[6] و همکاران، ۲۰۲۵). وابستگی به فضای مجازی یک فرایند آسیب‌شناسی استفاده از اینترنت است که باعث ایجاد یک وضعیت روانی می‌شود که در آن حالت، رفتار شخص مختل شده و یک اختلال در وضعیت شناختی فرد نیز ایجاد می‌شود. از علائم این وضعیت روانی می‌توان به ایجاد مشکلات درونی در فرد، مشکلات و مسائل ایجادشده در محل کار، فراموش کردن مسئولیت در قبال خانواده و دوستان و شغل اشاره کرد (رئال-فرناندز[7] و همکاران، ۲۰۲۵). نتایج بررسی‌ها حاکی از شیوع بالای این معضل در بین نوجوانان است (کیم[8] و همکاران، ۲۰۲۵). یک مشکل در تشخیص این اختلال آن است که فناوری مبتنی بر اینترنت بسیاری از جنبه‌های زندگی را بهبود بخشیده است و اکنون بخشی ضروری از روال زندگی روزمره افراد ازجمله کار، زندگی خصوصی و عملکرد اجتماعی است. بنابراین، بسیاری از افراد از استفاده نادرست یا مشکل‌ساز آن آگاه نیستند (توث[9] و همکاران، ۲۰۲۱). لذا انجام مطالعات آسیب‌شناسانه در این خصوص بسیار حائز اهمیت است.

یکی از عواملی که می‌تواند با وابستگی به فضای مجازی رابطه داشته باشد، ذهن[10] آگاهی است (گلکار و همکاران، ۱۴۰۳). ذهن‌آگاهی به‌صورت توجه به تجربیات حال و پذیرش آن‌ها بدون قضاوت تعریف می‌شود (ساوین-سابه[11] و همکاران، ۲۰۲۳). مهارت‌های ذهن‌آگاهی با چندین پیامد روانی اجتماعی مرتبط است که توسعه چنین مهارت‌هایی می‌تواند سازگاری روانی اجتماعی کودکان و نوجوانان را بهبود بخشد و تأثیر مثبتی بر انواع مشکلات سلامت روان نوجوانان داشته باشد (موریرا و کاناواروریا[12]، ۲۰۱۷). همچنین ذهن‌آگاهی تمایل و ظرفیت برای تمرکز توجه است و سطح پایین تمرکز حواس، توانایی فرد را برای هدایت توجه و آگاهی به وظایف و اهداف به‌جای پرت شدن توسط محتوای فضای مجازی محدود می‌کند و ممکن است با استفاده مشکل‌ساز مرتبط باشد (مینادیر[13] و همکاران، ۲۰۲۴). زارع و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهش خود نشان دادند که ذهن‌آگاهی بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی تأثیر مستقیم دارد. همچنین انکما[14] و همکاران (۲۰۲۰) نیز به این نتیجه رسیدند که ذهن‌آگاهی با اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی رابطه منفی و معنادار دارد. گلکار و همکاران (۱۴۰۳) نیز در پژوهش خود بیان کردند که ذهن‌آگاهی بر اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان تأثیر مستقیم دارد.

یکی دیگر از عواملی که می‌تواند در وابستگی به فضای مجازی در نوجوانان نقش داشته باشد، انعطاف‌پذیری شناختی[15] است (قادری و معینان، ۱۴۰۳). انعطاف‌پذیری شناختی (که توانایی جابجایی ذهنی نیز خوانده می‌شود) شیوه‌ای از پردازش ذهنی است که فرد به تنظیم مجدد منابع ذهنی در نتایجی متناوب می‌پردازد (اکبری و همکاران، ۲۰۲۱) و نتیجه‌ی درگیری چند سیستم شناختی است که از نظر

1. Li
2. Chemnad
3. Allman
4. Kapus
5. Addiction to cyberspace
6. Soriano-Molina
7. Real-Fernández
8. Kim
9. Toth
10. Mindfulness
11. Sauvain-Sabé
12. Moreira & Canavarro
13. Meynadier
14. Enkema
15. Cognitive flexibility

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]

واژگان معنایی و اجرایی برای تفکر بسیار مهم هستند (مارکو و ریسانسکی[1]، ۲۰۱۸). طبق نتایج برخی مطالعات پیشین افراد مبتلا به اختلال اعتیاد به اینترنت نسبت به افراد سالم آسیب‌هایی در توانایی کنترل اجرایی (چن[2] و همکاران، ۲۰۲۳)، کاهش اتصالات مغزی کارکردی (پاتیل[3] و همکاران، ۲۰۲۱)، تفاوت‌هایی در فعال‌سازی برخی مناطق مغزی مانند اینسولای دوجانبه[4] (سیدو[5] و همکاران، ۲۰۱۹) را نشان می‌دهند. بااین‌حال به نظر می‌رسد انجام بازی‌های طولانی‌مدت موجب افزایش همگام‌سازی مغزی در هماهنگی حسی- حرکتی[6] (آنگ[7] و همکاران، ۲۰۲۱) و پردازش دیداری - فضایی مناطق مغزی مرتبط می‌شود (حسینی نژاد و همکاران، ۲۰۲۲). تنهان[8] و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که انعطاف‌پذیری شناختی بر اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و فابینگ تأثیر مستقیم دارد. همچنین نتایج پژوهش دوین[9] و همکاران (۲۰۲۲) مؤید این مطلب بود که انعطاف‌پذیری شناختی بر گرایش به اعتیاد به اینترنت در بزرگسالان آمریکایی نقش معنی‌دار دارد. قادری و همکاران نیز (۱۴۰۳) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که انعطاف‌پذیری شناختی بر اعتیاد به اینترنت در نوجوانان تأثیر مستقیم دارد.

در سال‌های اخیر، وابستگی به فضای مجازی به یکی از دغدغه‌های مهم در حوزه سلامت روان نوجوانان تبدیل شده است، به‌ویژه آنکه این نوع وابستگی می‌تواند با اختلال در کارکردهای شناختی، عاطفی و تحصیلی همراه باشد (آندرسون[10] و همکاران، ۲۰۱۷). در این میان، توانایی‌هایی مانند ذهن‌آگاهی که با افزایش آگاهی لحظه‌به‌لحظه و بدون قضاوت از تجربه‌های درونی همراه است (کابات زین، ۲۰۰۳)، و همچنین انعطاف‌پذیری شناختی که به توان فرد در تغییر دیدگاه‌ها و راهبردهای ذهنی در مواجهه با شرایط متغیر اشاره دارد (دنیس و وندروال، ۲۰۱۰). از جمله سازه‌هایی هستند که می‌توانند نقش تعدیل‌کننده یا پیش‌بینی‌کننده در شکل‌گیری رفتارهای وابسته به فضای مجازی داشته باشند. بنابراین، بررسی نقش این دو متغیر می‌تواند به درک عمیق‌تری از زمینه‌های روان‌شناختی وابستگی به فضای مجازی در نوجوانان منجر شود و راهگشای مداخلات پیشگیرانه و درمانی مؤثر باشد (وانگ[11] و همکاران، ۲۰۲۳).

با گسترش روزافزون استفاده از فضای مجازی در میان نوجوانان، شناسایی عوامل روان‌شناختی مؤثر بر گرایش و وابستگی به این فضا به یکی از دغدغه‌های اصلی پژوهشگران حوزه سلامت روان تبدیل شده است. ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی به‌عنوان دو سازه مهم در تنظیم هیجانی، کنترل تکانه و سازگاری با چالش‌های روزمره، می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ای در پیش‌بینی میزان وابستگی نوجوانان به فضای مجازی ایفا کنند. بررسی این روابط از یک‌سو می‌تواند به درک عمیق‌تر سازوکارهای شکل‌گیری اعتیاد رفتاری کمک کند و از سوی دیگر، بستر لازم برای طراحی مداخلات پیشگیرانه و ارتقاء سلامت روان در این گروه سنی آسیب‌پذیر را فراهم آورد. با توجه به آنچه گفته شد، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی وابستگی به فضای مجازی بر اساس ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی در نوجوانان انجام شد.

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر خرم‌آباد در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بود. به‌منظور برآورد حجم نمونه از فرمول پیشنهادی تاپاچینک و فیدل[12] (۲۰۰۷) استفاده شد. بر اساس این فرمول، حداقل حجم نمونه در مطالعات همبستگی با استفاده از فرمول $N \geq 50 + 8m$ محاسبه می‌شود. تعداد نمونه حداقل ۱۱۴ نفر محاسبه می‌شود که حجم نمونه جمع‌آوری‌شده ۲۰۰ نفر بود. لازم به ذکر است که ابتدا نمونه ۲۱۷ نفری برای پژوهش حاضر در نظر گرفته شد که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و از این تعداد، تنها ۲۰۰ نفر به‌طور کامل به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. پس از هماهنگی با مدارس پسرانه متوسطه دوم شهر خرم‌آباد، پرسشنامه‌ها در بین شرکت‌کنندگان توزیع و پس از پاسخگویی پرسشنامه‌ها جمع‌آوری شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از: اشتغال به تحصیل در زمان اجرای پژوهش، رضایت آگاهانه دانش‌آموزان و والدینشان برای مشارکت در

1. Marko & Riečanský
2. Chen
3. Patil
4. Bilateral insula
5. Zsidó
6. Sensory-motor coordination
7. Ong
8. Tanhan
9. Devine
10. Andreassen
11. Wang
12. Tabachnick & Fidell

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]

پژوهش، عدم تشخیص مشکلات رفتاری و هیجانی برای دانش‌آموز طبق پرونده دانش‌آموز در دفتر مشاوره و مدرسه و دامنه سنی بین ۱۶ تا ۱۸ سال و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل: مخدوش بودن پرسشنامه‌ها و درخواست انصراف از ادامه همکاری در پژوهش بود. همچنین به‌منظور حصول اطمینان نسبت به مسائل اخلاقی و حقوقی، ملاحظات اخلاقی شامل موارد زیر رعایت گردید: رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان؛ توضیح اهداف پژوهش و کاربرد اطلاعات گردآوری‌شده به همه شرکت‌کنندگان؛ آزادی کامل برای شرکت در پژوهش؛ رازداری و محرمانه بودن اطلاعات به صورت کلامی اطمینان داده شد و از دانش‌آموزان خواسته شد از نوشتن نام و نام خانوادگی خود خودداری کنند. جهت تجزیه‌وتحلیل داده‌های حاصل از پژوهش از روش تحلیل رگرسیون خطی چندگانه با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه وابستگی به شبکه‌های مجازی مبتنی بر موبایل[1] (AMQBSN): این پرسشنامه توسط خواجه احمدی و همکاران (۱۳۹۵) به‌منظور بررسی میزان وابستگی به شبکه‌های مجازی طراحی شد. این پرسشنامه شامل با ۲۷ گویه طراحی گردید. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت پنج گزینه‌ای از کاملاً موافق (۵) تا کاملاً مخالف (۱) صورت می‌گیرد. حداقل نمره در این پرسشنامه ۴۳ و حداکثر نمره پرسشنامه ۱۱۵ است. نقطه برش به‌عنوان افراد وابسته به شبکه‌های مجازی ۹۲ و بالاتر است. روایی صوری و محتوایی در این پژوهش به ترتیب ۰/۹۵ و۰/۸۶ گزارش شد. بر اساس تحلیل عامل اکتشافی تعداد گویه‌های پرسشنامه به ۲۳ گویه تقلیل یافت. بعلاوه همسانی درونی با ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۲ گزارش شد (خواجه احمدی و همکاران، ۱۳۹۵). در پژوهش حاضر پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

سیاهه انعطاف‌پذیری شناختی[2] (CFI): این مقیاس توسط دنیس[3] و همکاران در سال ۲۰۱۰ ساخته شده است. مقیاس با ۲۰ عبارت برای سنجش نوعی از انعطاف‌پذیری شناختی که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، مقیاس انعطاف‌پذیری به کار می‌رود. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس یک مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت می‌باشد. بالاترین نمره‌ای که فرد در مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند کسب نماید ۱۴۰ و پایین‌ترین نمره ۲۰ می‌باشد. نمره بالاتر نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر و نمره پایین و نزدیک به ۲۰ نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری شناختی پایین می‌باشد. این ابزار ۲ زیرمقیاس پردازش حل مسئله و ادراک کنترل‌پذیری را اندازه‌گیری می‌کند. در پژوهش دنیس و همکاران (۲۰۱۰) روایی هم‌زمان مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی با سیاهه افسردگی بک در ۵۳۰ دانشجوی آمریکایی برابر ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن را با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی ۰/۷۵ بود. پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ در نمونه فوق، ۰/۹۰ گزارش شده است (دنیس و همکاران، ۲۰۱۰). در پژوهش کهندانی و ابوالمعالی الحسینی (۱۳۹۶) روایی و پایایی این مقیاس در بین کارکنان وظیفه در پدافند هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران مورد بررسی قرار گرفت. همسانی درونی نمره کل این پرسشنامه و دو عامل آن یعنی پردازش حل مسئله، و ادراک کنترل‌پذیری به ترتیب معادل ۰/۸۹۳ و ۰/۷۷۹ و ۰/۸۱ به دست آمد. نمره کل آزمون پرسشنامه و دو عامل آن، رابطه معناداری با نمره کلی آزمون افسردگی بک داشت که به ترتیب معادل ۶۶/-۰، ۰/۵۷- و ۰/۵۹- بود. در پژوهش حاضر پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

سیاهه ذهن‌آگاهی[4] (KIMS): این سیاهه توسط بائر[5] و همکاران در سال ۲۰۰۴ طراحی شده است. این سیاهه دارای ۳۹ سؤال بوده و ۴ عنصر توصیف‌گری (گویه‌های ۱ تا ۸)، مشاهده‌گری (گویه‌های ۹ تا ۱۹)، تمرکزگری (گویه‌های ۲۰ تا ۲۹)، پذیرش گری (گویه‌های ۳۰ تا ۳۹) را مورد بررسی قرار می‌دهد و بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت از ۱ (هرگز یا بندرت درست) تا ۵ (همیشه یا تقریباً همیشه درست) رتبه‌بندی می‌شوند. بالاترین نمره در این آزمون ۱۹۵ و پایین‌ترین نمره ۳۹ خواهد بود. همسانی درونی نمره کل پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ و عناصر توصیف‌گری ۰/۸۸، مشاهده‌گری ۰/۸۳، تمرکزگری ۰/۷۹، پذیرش‌گری ۰/۷۷ بود. همچنین همبستگی معناداری با سیاهه ذهن‌آگاهی فریبورگ[6] ۰/۴۱، مقیاس شناختی و عاطفی ذهن‌آگاهی فلدمن[7] ۰/۵۶ دارد (بائر و

1. Addiction to Mobile Questionnaire Based on Social Networks
2. Cognitive flexibility questionnaire
3. Dennis
4. Kentucky inventory of mindfulness skills
5. Baer
6. Freiburg
7. Feldman

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]

همکاران، ۲۰۰۴). در ایران آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۲ و عناصر توصیف‌گری ۰/۷۷، مشاهده‌گری ۰/۷۸، تمرکزگری ۰/۸۴ و پذیرش‌گری ۰/۸۵ بود. و تحلیل عوامل، بیانگر وجود ۴ عامل تمرکزگری، توصیف‌گری، پذیرش‌گری و مشاهده‌گری در این سیاهه بود که این عوامل، ۴۲ درصد از واریانس کل آزمون را تبیین می‌کند. روایی همگرایی خرده‌مقیاس‌های این آزمون، بین ۰/۴۷ تا ۰/۷۸ به دست آمده است (بارانی و همکاران، ۱۳۹۹). در پژوهش حاضر پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

یافته ها

یافته‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان نشان داد که ۱۰۰ درصد جنسیت شرکت‌کنندگان پسر بود و میانگین سنی ۱۷/۲۳ و انحراف معیار ۰/۹۴ بود. از نظر مقطع تحصیلی ۳۸/۴۰ درصد پایه دهم، ۳۴/۸۲ درصد پایه یازدهم و ۲۶/۷۶ درصد پایه دوازدهم بودند.

جدول ۱. مشخصه‌های آماری متغیرها و ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرها

متغیر	۱	۲	۳
۱. ذهن‌آگاهی	۱		
۲. انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۳۸۱**	۱	
۳. وابستگی به فضای مجازی	-۰/۴۱۶**	-۰/۴۴۱*	۱
میانگین	۱۱۶/۶۴	۹۱/۷۳	۸۹/۲۴
انحراف معیار	۲۳/۶۴	۱۴/۷۲	۱۱/۲۶
چولگی	-۰/۱۴۷	-۰/۸۷۵	۱/۶۱۳
کشیدگی	-۱/۱۰۱	-۰/۷۷۳	-۰/۰۱۹
تولرانس	۰/۸۶۴	۰/۷۲۱	۰/۵۵۶
تورم واریانس	۲/۲۳۹	۳/۶۵۴	۴/۹۸۴

یافته‌های جدول ۱ ضرایب همبستگی متغیرها را با نمره وابستگی به فضای مجازی نشان می‌دهند. ذهن‌آگاهی ۰/۴۱۶- (P<۰۰۱۰ r=-۰/۴۱۶)، و انعطاف‌پذیری شناختی ۰/۴۴۱- (P<۰/۰۰۱ r=-۰/۴۴۱)، با وابستگی به فضای مجازی رابطه معنی‌دار دارند. نتایج آزمون کولموگراف-اسمیرنف برای وابستگی به فضای مجازی (۰/۸۶۴)، انعطاف‌پذیری شناختی (۰/۹۴۸) و ذهن‌آگاهی (۹۹۳) (p>۰/۰۵) گزارش شد. بنابراین توزیع نمرات متغیرهای پژوهش نرمال است. لذا استفاده از تحلیل رگرسیون چندگانه جهت بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش بلامانع است. همچنین آماره دوربین واتسون نیز ۲/۰۴ گزارش شد که چون مقدار آن بین ۱/۵ تا ۲/۵ است، تأیید می‌شود. می‌توان گفت پیش‌فرض استقلال باقی مانده‌ها رعایت شد. برای بررسی وجود همخطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) استفاده شد، که با توجه به نتایج به‌دست‌آمده انحرافی از مفروضه همخطی چندگانه مشاهده نشد.

جدول ۲. نتایج ضرایب چندگانه و بررسی معناداری پیش‌بینی وابستگی به فضای مجازی نوجوانان طریق متغیرهای پیش‌بین بر اساس آزمون آنوا

متغیر ملاک		مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	R	R2	sig
وابستگی به فضای مجازی	رگرسیون	۴۳۹۰۸/۶۷۵	۲	۲۱۹۵۴/۳۳۷	۸۳/۳۹۴	۰/۴۸۷	۰/۲۳۷	۰/۰۰۱
	باقیمانده	۵۱۸۶۳/۵۴۸	۱۹۷	۲۶۳/۲۶۱				
	مجموع	۹۴۷۷۲/۲۲۳	۱۹۹					

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]

همان‌طور که در جدول ۲ قابل‌مشاهده است، مدل رگرسیونی حاضر با F=۸۳/۳۹۴ معنادار است (P<۰/۰۱). همچنین مقدار همبستگی چندگانه متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک برابر ۰/۴۸۷ و ضریب تعیین تعدیل‌شده ۰/۲۳۷ به دست آمد، بنابراین متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاهی قادر به پیش‌بینی ۲۳/۷ درصد از تغییرات متغیر وابستگی به فضای مجازی در نوجوانان بودند.

جدول ۳. ضرایب رگرسیونی متغیرهای پیش‌بین در پیش‌بینی وابستگی به فضای مجازی

شاخص‌ها / متغیرها	ضرایب معیارنشده β	خطای معیار	ضرایب استانداردشده β	t	سطح معناداری
مقدار ثابت	۱۶/۷۸	۲/۶۹		۸/۳۹	۰/۰۰۱
انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۰۶۹	۰/۰۸۷	۰/۴۱۹	۶/۳۹۲	۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی	۰/۱۷۴	۰/۰۵۳	۰/۳۵۱	۵/۷۶۴	۰/۰۰۱

جهت تعیین اینکه کدام‌یک از متغیرها قابلیت پیش‌بینی‌کنندگی بیشتری برای متغیر ملاک یعنی وابستگی به فضای مجازی دارند، ضرایب رگرسیون مورد بررسی قرار گرفته‌اند. همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، ضرایب β نشان از آن دارد که انعطاف‌پذیری شناختی (P<۰/۰۱، t=۶/۳۹۲، β=۰/۴۱۹) و ذهن‌آگاهی (P<۰/۰۱، t=۵/۷۶۴، β=۰/۳۵۱) به ترتیب توانستند وابستگی به فضای مجازی در نوجوانان را پیش‌بینی کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی وابستگی به فضای مجازی بر اساس ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی در نوجوانان انجام شد.

یافته‌های پژوهش نشان داد ذهن‌آگاهی توانست وابستگی به فضای مجازی را در نوجوانان به‌صورت معنادار پیش‌بینی کند. این یافته با نتایج پژوهش انکما و همکاران (۲۰۲۰)، زارع و همکاران (۱۴۰۳) و گلکار و همکاران (۱۴۰۳) همسو بود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت ذهن‌آگاهی به‌عنوان توانایی توجه هدفمند و آگاهانه به تجربه‌های لحظه‌ای، همراه با نگرشی غیرقضاوت‌گرانه نسبت به افکار و احساسات، یکی از سازه‌های بنیادین خودتنظیمی شناختی و هیجانی است که نقش مهمی در سلامت روان دارد (کابات زین[1]، ۲۰۰۳). در زمینه وابستگی به فضای مجازی، به‌ویژه در نوجوانان که در دوره حساس رشد شناختی و هیجانی به سر می‌برند، ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک منبع روان‌شناختی قدرتمند عمل می‌کند که می‌تواند جلوی رفتارهای اعتیادی و افراطی را بگیرد. در زمینه وابستگی به فضای مجازی، به‌ویژه در نوجوانان که در دوره حساس رشد شناختی و هیجانی به سر می‌برند، ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک منبع روان‌شناختی قدرتمند عمل می‌کند که می‌تواند جلوی رفتارهای اعتیادی و افراطی را بگیرد.پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی با افزایش توانایی فرد در شناسایی و پذیرش آگاهانه محرک‌های درونی نظیر افکار و احساسات، از واکنش‌های تکانشی و خودکار به استفاده مکرر و بی‌رویه از فضای مجازی پیشگیری می‌کند (زارع و همکاران، ۱۴۰۳). به عبارتی، افراد با سطوح بالاتر ذهن‌آگاهی کمتر درگیر الگوهای رفتاری وسواسی و جبرانی می‌شوند که معمولاً با استفاده بیش‌ازحد از اینترنت و تلفن همراه مرتبط است. این موضوع به‌ویژه در نوجوانان که ممکن است به دلیل فشارهای اجتماعی، اضطراب یا تنهایی به فضای مجازی پناه ببرند، اهمیت بیشتری دارد. از منظر نظریه‌های شناختی-رفتاری، ذهن‌آگاهی فرایندی است که به کاهش اجتناب تجربه‌ای کمک می‌کند؛ یعنی نوجوانان یاد می‌گیرند به‌جای فرار یا سرکوب هیجانات منفی، آن‌ها را بپذیرند و به‌صورت آگاهانه با آن‌ها مواجه شوند (هایز[2] و همکاران، ۱۹۹۶). این پذیرش هیجانی باعث می‌شود که نیاز به استفاده مکرر از فضای مجازی به‌عنوان یک مکانیزم مقابله‌ای کاهش یابد و درنتیجه، وابستگی به آن کمتر شود. همچنین، ذهن‌آگاهی با تقویت آگاهی فراشناختی (یعنی توانایی نظارت و کنترل بر فرایندهای شناختی خود) باعث مهار بهتر امیال و رفتارهای ناهنجار مرتبط با اعتیاد به فضای مجازی می‌شود (انکما و همکاران، ۲۰۲۰). علاوه بر این، ذهن‌آگاهی با افزایش ظرفیت توجه و تمرکز، می‌تواند باعث بهبود عملکرد اجرایی و کاهش پراکندگی ذهنی شود که این امر خود از علل اصلی گرایش به استفاده بی‌رویه از فضای مجازی به‌عنوان راهی برای فرار از مشکلات

1. Kabat-Zinn
2. Hayes

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]

است ازآنجاکه ذهن‌آگاهی فرایندهای تنظیم هیجانی و شناختی را تقویت می‌کند، به نوجوانان امکان می‌دهد تا با احساسات منفی مانند استرس، اضطراب و تنهایی به‌صورت سازنده‌تر مقابله کنند، بدون آنکه به رفتارهای اعتیادی پناه ببرند (گلکار و همکاران، ۱۴۰۳).

یافته‌های دیگر پژوهش نشان داد انعطاف‌پذیری شناختی توانست وابستگی به فضای مجازی را در نوجوانان به‌صورت معنادار پیش‌بینی کند.این یافته با نتایج پژوهش قادری و همکاران (۱۴۰۳)، تنهان و همکاران (۲۰۲۳) و دوین و همکاران (۲۰۲۲) همسو بود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت انعطاف‌پذیری شناختی به توانایی فرد در تنظیم و تغییر مؤثر فرآیندهای فکری در مواجهه با تغییرات محیطی و خواسته‌های جدید اطلاق می‌شود. این قابلیت یکی از مؤلفه‌های کلیدی عملکرد اجرایی است که نقش مهمی در تنظیم رفتار، تصمیم‌گیری و مهار تکانه‌ها ایفا می‌کند. در بافت روان‌شناسی اعتیاد، به‌ویژه در حوزه اعتیاد رفتاری مانند وابستگی به فضای مجازی، شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که کاهش انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند افراد را در برابر استفاده افراطی و کنترل‌نشده از اینترنت آسیب‌پذیرتر سازد (قادری و همکاران ۱۴۰۳). همچنین از منظر عصب‌شناختی، افرادی که دارای انعطاف‌پذیری شناختی پایین‌تری هستند، معمولاً نقص در کارکرد نواحی قشر پیش‌پیشانی مغز، به‌ویژه قشر پیش‌پیشانی پشتی-جانبی، نشان می‌دهند که این ناحیه مسئول مهار رفتاری و تنظیم شناختی است. چنین نواقصی می‌توانند منجر به کاهش توانایی در مقاومت در برابر محرک‌های برانگیزاننده فضای مجازی شده و افراد را به سمت استفاده وسواس‌گونه سوق دهند. بر این اساس، نوجوانانی که انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری دارند، قادر به انتخاب پاسخ‌های رفتاری سازگارتر، به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای مؤثر و کنترل بیشتر بر امیال آنی خود هستند و به همین دلیل، احتمال وابستگی ناسالم به فضای مجازی در آن‌ها کاهش می‌یابد (لین[1] و همکاران، ۲۰۲۲). از طرفی نیز باید به این مسئله توجه داشت که انعطاف‌پذیری شناختی (یا همان توانایی جابجایی ذهنی) در جریان پردازش ذهنی به فرد کمک می‌کند تا به تنظیم مجدد منابع ذهنی خود بپردازد (زارع و همکاران، ۱۳۹۹). درنتیجه هنگامی‌که افراد با محرک‌هایی مثل فضای مجازی و سرگرمی‌های آن مواجه می‌شوند در زمان پردازش اطلاعات مربوط به این محرک به احتمال زیاد توانایی جابجایی منابع توجهی خود از این محرک را ندارد و یا به‌عبارت‌دیگر، قابلیت تنظیم مجدد منابع ذهنی خود از یک محرک (یعنی فضای مجازی) به محرک دیگر یا از یک ویژگی محرک (سرگرم‌کننده بودن فضای مجازی) به دیگر ویژگی‌های این محرک (یعنی اتلاف‌کننده‌ی وقت بودن آن) را ندارد، به همین دلیل در جابجایی ذهنی از اینترنت دچار اشکال و تأخیر می‌شود که همین موجب اشتغال بیش‌ازحد وی با فضای مجازی می‌شود (تنهان و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین افراد دارای وابستگی به فضای مجازی نسبت به افراد عادی در موقعیت جابجایی ذهنی دشوار به آسان فعال‌سازی مغزی بیشتری را در اینسولای دوجانبه و در موقعیت جابجایی ذهنی آسان به دشوار نیز فعال‌سازی مغزی بیشتری را در پرکانئوس دوجانبه[2] نشان می‌دهند که این نیز دلالت بر کاهش انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر در این افراد دارد، بنابراین کاهش انعطاف‌پذیری شناختی به دلیل ایجاد مشکل در تغییر و جابجایی ذهنی منابع توجهی و شناختی می‌تواند موجب تمرکز متورم و افراطی فرد بر استفاده از فضای مجازی و ویژگی‌های تقویت‌کننده‌ی آن شود (دوین و همکاران، ۲۰۲۲).

درمجموع ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی هر دو از مؤلفه‌های کلیدی خودتنظیمی روان‌شناختی هستند که به شیوه‌های مکمل در کاهش وابستگی به فضای مجازی عمل می‌کنند. ذهن‌آگاهی با افزایش آگاهی از افکار، احساسات و امیال لحظه‌ای بدون قضاوت، به نوجوانان کمک می‌کند تا نسبت به محرک‌های وسوسه‌برانگیز فضای مجازی واکنش تکانشی نداشته باشند. در مقابل، انعطاف‌پذیری شناختی توانایی تغییر دیدگاه‌ها، تفکر جایگزین و تنظیم راهبردهای رفتاری را فراهم می‌کند، که در مواجهه با چالش‌های روزمره و فشارهای محیطی منجر به رفتارهای تطابقی‌تر و اجتناب از وابستگی‌های ناسالم می‌شود . اگرچه این دو سازه در عملکردهای مغزی و شناختی متفاوتی ریشه دارند، اما هر دو از طریق بهبود کارکرد اجرایی، مهار رفتاری و تنظیم هیجانی، مسیرهای پیشگیرانه مؤثری در برابر اعتیاد به فضای مجازی ارائه می‌دهند. لذا تقویت هم‌زمان ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی در نوجوانان، می‌تواند رویکردی جامع برای کاهش گرایش افراطی به فضای مجازی محسوب شود.

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی به شرح زیر بود: استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی و دردسترس و متمرکز بودن نمونه به نوجوانان پسر شهر خرم‌آباد تعمیم نتایج به سایر شهرها را با مشکل مواجه می‌سازد. همچنین استفاده از ابزار خودگزارشی برای گردآوری داده‌ها احتمال سوگیری داده‌ها را افزایش می‌دهد. بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده در شهرها و گروه‌های مختلف و با حجم بیشتر انجام شود و از روش‌های ارزیابی چندگانه نظیر مصاحبه استفاده گردد تا بتوان نتایج را با اطمینان بیشتری تعمیم داد. درنهایت

1. Lin
2. Bilateral Precuneus

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]

اجرای برنامه‌های آموزشی ذهن‌آگاهی و تقویت انعطاف‌پذیری شناختی در مدارس، می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی و شناختی را ارتقا دهند و درنتیجه، از وابستگی به فضای مجازی پیشگیری کنند. این برنامه‌ها باید شامل تمرین‌های مدیتیشن، تنفس آگاهانه و آموزش مهارت‌های شناختی برای مدیریت بهتر افکار و هیجانات منفی باشند.

منابع

بارانی، ح.، سلامت، س. پ.، و فولادچنگ، م. (۱۳۹۹). ویژگی های روان سنجی مقیاس ذهن‌آگاهی نوجوان و بزرگسال (AAMS). *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، *۱۱*(۳۹)، ۱۵۲-۱۲۳. https://jem.atu.ac.ir/article_11751.html

زارع، ن.، حسینیان، س.، و طاهری، آ. (۱۴۰۳). نقش تعدیل‌گری ذهن‌آگاهی در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و سلامت هیجانی ـ اجتماعی. *پژوهش های روانشناسی اجتماعی*، *۱۴*(۵۳)، ۴۶-۳۳. https://www.socialpsychology.ir/article_198029.html

زارع، ح.، چرامی، ف.، و شریفی، ع. (۱۳۹۹). اثربخشی توان‌بخشی شناختی رایانه‌ای بر حافظه کاری و انعطاف‌پذیری شناختی کودکان دارای اختلال یادگیری. *دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری*، *۸*(۱۵)، ۱۸-۱. https://asj.basu.ac.ir/article_3481.html

قادری، ز.، و معینان، د. (۱۴۰۳). ارائه مدل پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس سیستم مغزی رفتاری با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی در نوجوانان. *رویش روان شناسی*، *۱۳*(۴)، ۱۹۲-۱۸۳. https://frooyesh.ir/article-1-4788-fa.html.

کهندانی، م.، و ابوالمعالی الحسینی، خ. (۱۳۹۶). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه‌ی انعطاف‌پذیری شناختی دنیس، وندروال و جیلون. *روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، *۸*(۲۹)، ۷۰-۵۳. https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_2556.html

گلکار، ف.، بهرامی هیدجی، م.، کاکاوند، ع. ر.، منصوبی فر، م.، و زم، ف. (۱۴۰۳). الگوی ساختاری پیش بینی اعتیاد به اینترنت براساس بهوشیاری با میانجیگری سرگشتگی ذهنی در دانش آموزان متوسطه دوم شهر تهران. *فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت*، *۱۳*(۵)، ۱۱-۱. https://jhpm.ir/article-1-1793-fa.html

Akbari, M., Seydavi, M., & Zamani, E. (2021). The mediating role of personalized psychological flexibility in the association between distress intolerance and psychological distress: A national survey during the fourth waves of COVID-19 pandemic in Iran. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *28*(6), 1416-1426. https://doi.org/10.1002/cpp.2685

Allman, S.A., Cordy, J., Hall, J.P., Kleanthous, V., & Lander, E.R. (2022). Exploring the perception of additional information content in 360° 3D VR video for teaching and learning. *In Virtual Worlds*, *1*(1), 1-17. https://www.mdpi.com/2813-2084/1/1/1

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, *64*, 287-293. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, *11*(3), 191-206. https://doi.org/10.1177/1073191104268029

Chemnad, K., Aziz, M., Al-Harahsheh, S., Abdelmoneium, A., Baghdady, A., Alsayed Hassan, D., & Ali, R. (2025). Assessing the Relationship Between the Type of Internet Use and Internet Addiction in Early and Middle Adolescents: Cross-Sectional Study From Qatar. *JMIR human factors*, *12*, e62955. https://doi.org/10.2196/62955

Chen, H., Dong, G., & Li, K. (2023). Overview on brain function enhancement of Internet addicts through exercise intervention: Based on reward-execution-decision cycle. *Front Psychiatry*, *14*, 1094583. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1094583

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, *34*(3), 241 -253. https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4

Devine, D., Ogletree, A. M., Shah, P., & Katz, B. (2022). Internet addiction, cognitive, and dispositional factors among US adults. *Computers in Human Behavior Reports*, *6*, 100180. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100180

Enkema, M. C., McClain, L., Bird, E. R., Halvorson, M. A., & Larimer, M. E. (2020). Associations between mindfulness and mental health outcomes: A systematic review of ecological momentary assessment research. *Mindfulness*, *11*(11) , 2455-2469. https://psycnet.apa.org/record/2020-52475-001

Han, D. H., Kim, S. M., & Lee, Y. S. (2025). Changes in internet activities and influencing factors for problematic internet use during the COVID-19 pandemic in Korean adolescents: Repeated cross-sectional study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, *8*, e66448. https://pediatrics.jmir.org/2025/1/e66448

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1996). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

Hoseininezhad, N., Alborzi, M., & MamSharifi, P. (2022). Effectiveness of cognitive behavioral counseling based on acceptance and commitment therapy (ACT) for psychological flexibility in drug-abusing mothers. *Journal of psychologicalscience*, *20*(107), 2011-2025. http://dx.doi.org/10.52547/JPS.20.107.2011

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144-156. https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]

Kapus, K., Nyulas, R., Nemeskeri, Z., Zadori, I., Muity, G., Kiss, J., Feher, A., Fejes, E., Tibold, A., & Feher, G. (2021). Prevalence and Risk Factors of Internet Addiction among Hungarian High School Students. *International journal of environmental research and public health*, *18*(13), 6989. https://doi.org/10.3390/ijerph18136989

Kim, S. I., Jin, J. C., Yoo, S. K., & Han, D. H. (2025). Changes in Internet Activities and Influencing Factors for Problematic Internet Use During the COVID-19 Pandemic in Korean Adolescents: Repeated Cross-Sectional Study. *JMIR pediatrics and parenting*, *8*, e66448. https://doi.org/10.2196/66448

Li, S., Jin, X., Song, L., Fan, T., Shen, Y., & Zhou, J. (2025). The Association Between Internet Addiction and the Risk of Suicide Attempts in Chinese Adolescents Aged 11-17 Years: Prospective Cohort Study. *Journal of medical Internet research*, *27*, e52083. https://doi.org/10.2196/52083

Lin, H.-M., Chang, Y.-T., Chen, M.-H., Liu, S.-T., Chen, B.-S., Li, L., Lee, C.-Y., Sue, Y.-R., Sung, T.-M., Sun, C.-K., & Yeh, P.-Y. (2022). Structural and functional neural correlates in individuals with excessive smartphone use: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(23), 16277. https://doi.org/10.3390/ijerph192316277

Marko, M., & Riečanský, R. (2018). Sympathetic arousal, but not disturbed executive functioning, mediates the impairment of cognitive flexibility under stress. *Cognition*, *174*, 94-102. https://doi.org/10.1016/j.cognition.2018.02.004

Meynadier, J., Malouff, J. M., & Loi, N. M. (2024). Lower Mindfulness is Associated with Problematic Social Media Use: A Meta-Analysis. *Curr Psychol*, *43*, 3395-3404. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04587-0

Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2017). Is body shame a significant mediator of the relationship between mindfulness skills and the quality of life of treatment-seeking children and adolescents with overweight and obesity?. *Body Image*, *20*, 49-57. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.004

Ong, C. W., Lee, E. B., Petersen, J. M., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2021). Is perfectionism always unhealthy? Examining the moderating effects of psychological flexibility and self-compassion. *Journal of Clinical Psychology*, *77*(11), 2576-2591. https://doi.org/10.1002/jclp.23187

Patil, A. U., Madathil, D., & Huang, C. M. (2021). Age-related and individual variations in altered prefrontal and cerebellar connectivity associated with the tendency of developing internet addiction. *Human brain mapping*, *42*(14), 4525-4537. https://doi.org/10.1002/hbm.25562

Real-Fernández, M., Navarro-Soria, I., Rosales-Gómez, M., & Delgado, B. (2025). Problematic internet use and its relationship with cyberbullying, anxiety, and executive functions in adolescence. *Children*, *12*(4), 503. https://www.mdpi.com/2227-9067/12/4/503

Sauvain-Sabé, M., Congard, A., Kop, J. L., Weismann-Arcache, C., & Villieux, A. (2023). The mediating roles of affect and coping strategy in the relationship between trait mindfulness and burnout among French healthcare professionals. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, *55*(1), 34. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cbs0000312

Soriano-Molina, E., Limiñana-Gras, R. M., Patró-Hernández, R. M., & Rubio-Aparicio, M. (2025). The association between internet addiction and adolescents' mental health: A meta-analytic review. *Behavioral Sciences*, *15*(2), 116. https://www.mdpi.com/2076-328X/15/2/116

Tanhan, F., Özok, H. İ., Kaya, A., & Yıldırım, M. (2023). Mediating and moderating effects of cognitive flexibility in the relationship between social media addiction and phubbing. *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1-12. Advance online publication. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04242-8

Toth, G., Kapus, K., Hesszenberger, D., Pohl, M., Kosa, G., Kiss, J., & Feher, G. (2021). Internet addiction and burnout in a single hospital: Is there any association?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(2), 615-627. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33450812/

Wang, P., Wang, X., Wu, Y., Xie, X., Wang, X., Zhao, F., & Lei, L. (2023). The relationship between mindfulness and problematic Internet use among adolescents: A meta-analytic review. *Journal of Adolescence*, *97*, 8–20. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2022.12.003

Zsidó, A. N., Darnai, G., Inhóf, O., Perlaki, G., Orsi, G., Nagy, S. A., Lábadi, B., Lénárd, K., Kovács, N., Dóczi, T., & Janszky, J. (2019). Differentiation between young adult Internet addicts, smokers, and healthy controls by the interaction between impulsivity and temporal lobe thickness. *Journal of behavioral addictions*, *8*(1), 35-47. https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.03

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]