رویش روان شناسی، سال۱۳، شماره ۱، شماره پیاپی۹۴، فروردین ۱۴۰۳
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),13(1), 2024

مدل ساختاری بهزیستی روانشناختی بر اساس نیازهای روانشناختی و ذهن‌آگاهی با نقش واسطه‌ای استفاده آسیب‌زا از اینترنت در نوجوانان

Structural Model of psychological Well-being based on Basic Psychological Needs and Mindfulness With the Mediating role of Problematic internet Use in adolescents

زینب محمدی نیکو
کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
دکتر محمدرضا تمنایی فر (نویسنده مسئول)
دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

Zeynab Mohamadinikoo
M. A. in Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.
Dr. Mohamadreza Tamannaeifar*
Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan, Iran. tamannai@kashanu.ac.ir

چکیده
هدف از پژوهش حاضر ارائه مدل ساختاری بهزیستی روانشناختی بر اساس نیازهای بنیادین روانشناختی و ذهن‌آگاهی با نقش واسطه‌ای استفاده آسیب‌زا از اینترنت در نوجوانان بود. پژوهش حاضر توصیفی_همبستگی به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهرستان کاشان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به تعداد ۶۴۷۰ نفر بود که از میان آنها براساس جدول مورگان نمونه‌ای به تعداد ۳۲۵ نفر به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند و پرسشنامه‌های بهزیستی روانشناختی (RSPWB) ریف (۱۹۸۹)، نیازهای روانشناختی (BSNQ) گاردیا و همکاران (۲۰۰۰)، ذهن‌آگاهی (MAAS) براون و ریان (۲۰۰۳)، اعتیاد به اینترنت (IAT) یانگ (۱۹۹۸) را تکمیل کردند. تحلیل داده‌ها به روش تحلیل مسیر انجام شد و برای بررسی نقش واسطه‌ای استفاده آسیب‌زا از اینترنت از آزمون بوت‌استراپ استفاده شد. نتایج نشان داد مسیر مستقیم نیازهای روانشناختی و ذهن‌آگاهی به استفاده آسیب‌زا از اینترنت و بهزیستی روانشناختی اثر معنادار داشت (p<۰/۰۵). همچنین نیازهای روانشناختی و ذهن‌آگاهی با میانجی‌گری استفاده آسیب‌زا از اینترنت بر بهزیستی روانشناختی اثر معنادار غیر مستقیم داشت (p<۰/۰۵). شاخص‌های برازش نشان داد مدل پیش فرض از برازش مناسب برخوردار است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که استفاده آسیب‌زا از اینترنت، نقش واسطه‌ای در ارتباط بین نیازهای روانشناختی و ذهن‌آگاهی با بهزیستی روانشناختی نوجوانان دارد.

واژه‌های کلیدی: *استفاده آسیب‌زا از اینترنت، بهزیستی روانشناختی، نیازهای روانشناختی، ذهن آگاهی.*

Abstract
The current study aimed to provide a structural model of psychological well-being based on basic psychological needs and mindfulness with the mediating role of problematic internet use in adolescents. By applying the structural equation modeling (SEM) approach. The population comprised all male and female high school students in Kashan in the academic year 1401-1402 in the number of 6470 people, of which according to Morgan's table, a sample of 325 people were selected by available sampling. Then, the Psychological well-being scale (RSPWB) Ryff (1989), the Psychological Needs Satisfaction scale (BNSG-S) Guardia, Deci & Ryan (2000), Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) Brown, Ryan (2003) and the Internet Addiction Test (IAT) Young (1998) were completed by participants. Data analysis was performed using the path analysis method and Bootstrapping method was used to examine the mediating role of problematic internet use. The results showed that the direct path of Psychological needs and mindfulness to problematic Internet use and psychological well-being had a significant effect (p<0.05). Moreover, Psychological needs and mindfulness with the mediation of problematic Internet use had a significant indirect effect on psychological well-being (p<0.05). The fit index also showed that the default model has a good fit. Therefore, it can be concluded that problematic internet use plays a mediating role in the relationship between Psychological needs and Mindfulness with adolescents' psychological well-being.

Keywords: *Problematic Internet Use, psychological Well-being, Basic Psychological Needs, Mindfulness.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : شهریور ۱۴۰۲** **پذیرش: دی ۱۴۰۲** **ویرایش نهایی: اسفند ۱۴۰۲**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

مقدمه

اواخر سال ۲۰۱۹، آغاز بحرانی چند بعدی بود. با شیوع بیماری کووید-۱۹[1]مردم سراسر جهان در اثر محرومیت از فعالیت‌های اجتماعی با چالش‌های فراوانی مواجه شدند. تعطیلات گسترده و انزوا در قرنطینه خانگی، نگرانی روانشناسان درخصوص اپیدمی اختلالات روانشناختی را افزایش داد (اوداسی و سیکریچی[2]، ۲۰۲۲). در این میان تعطیلی اجباری مدارس و آموزش از راه دور، بهزیستی روانشناختی صدها میلیون یادگیرنده را نیز تحت تأثیر قرار داد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند، در این مدت مشکلات روانشناختی میان نوجوانان و جوانان نسبت به دیگر گروه‌های سنی بیشتر دیده شده است. از مهم‌ترین مشکلات روانشناختی دانش‌آموزان می‌توان به فشار روانی، سرگردانی ذهنی، احساس تنهایی، افت تحصیلی و اضطراب ناشی از آن و همچنین رفتارهای نامطلوبی مانند: وسواس فکری-عملی و استفاده افراطی از اینترنت اشاره کرد. برخورداری از بهزیستی روانشناختی برای نوجوانان که در آغاز مسیر حرفه‌ای و بین‌فردی زندگی خویش قرار دارند، اهمیت دوچندان می‌یابد. بهزیستی روانشناختی از یک‌سو رابطه مثبتی با سلامتی و طول عمر انسان دارد و از سوی دیگر با ابتلا به بیماری‌های مزمن و خودکشی رابطه معکوس دارد (والکنبرگ[3]و همکاران، ۲۰۲۲). امروزه محققان بر این عقیده‌اند که بهزیستی روانشناختی مفهومی چند بعدی و پویا است و برای آن سه بعد درنظر گرفته می‌شود: بهزیستی ارزشی به معنی رضایت از زندگی، بهزیستی تجربی به معنای ثبات عاطفی- هیجانی و بهزیستی اخلاقی به معنی عملکرد مثبت و سبک زندگی سالم می‌باشد. متأسفانه از زمان شیوع بیماری کووید-۱۹، تمام ابعاد بهزیستی روانشناختی نوجوانان مورد تهدید قرار گرفته است (مارتلا و ریان[4]، ۲۰۲۳).

بهزیستی روانشناختی نوجوانان، محصول تأثیر متقابل عوامل فردی، محیطی و رفتاری زندگی آنان است. به طور مشخص، یکی از این عوامل نیازهای بنیادین روانشناختی است. ارضای این نیازها یک منبع مهم برای دستیابی نوجوانان به تحول مثبت و بهزیستی روانشناختی می‌باشد (مارتلا و همکاران، ۲۰۲۲). دسی و ریان[5] (۱۹۸۰) سه نیاز بنیادین روانشناختی را مطرح می‌کنند: الف) نیاز به خودمختاری که به عنوان میل انسان به استقلال در عمل و تسلط بر محیط تعریف می‌شود. ب) نیاز به شایستگی که به عنوان احساس کارآمدی و توانمندی بیان می‌شود. ج) نیاز به ارتباط که به معنای میل به تعامل و پیوند با دیگران است. نظریه خود-تعیینی فرض می‌کند، ارضای این نیازها فرد را به سمت مشارکت فعال و ثمربخش، هنگام رویارویی با وظایف زندگی و تعقیب اهداف سوق می‌دهد و از این طریق ارتباط مثبتی با بهزیستی روانشناختی دارد (موناگز و نونز[6]، ۲۰۲۲). یکی از مهمترین تغییرات در طول شیوع بیماری کووید-۱۹، ایجاد دگرگونی‌هایی در چگونگی ارضای نیازهای روانشناختی نوجوانان بود که با محدودیت در ارتباط با همسالان و مدرسه، افت تحصیلی و دشواری برای دسترسی به کلاس درس همراه گردید. به این ترتیب ارضای هر سه نیاز ارتباط، شایستگی و خودمختاری نوجوانان با موانعی مواجه گردید. لاتاستر[7]و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی نشان دادند بین هر سه نیاز روانشناختی با بهزیستی روانشناختی جوانان ارتباط معنادار وجود دارد.

یکی دیگر از عوامل موثر بر بهزیستی روانشناختی ذهن‌آگاهی فرد می‌باشد. ذهن‌آگاهی، توجه و پذیرش نسبت به زمان حال است که با تأثیر مثبت بر مؤلفه‌های عاطفی و شناختی، بهزیستی انسان را بهبود می‌بخشد (سلساری[8] و همکاران، ۲۰۲۲). ذهن‌آگاهی با اصلاح تفسیر ذهنی فرد از تجربیات ناخوشایند و کمک به پذیرش آنها به‌عنوان افکاری گذرا با رضایت از زندگی مرتبط است. بائر[9] (۲۰۰۸) معتقد بود، افراد با ذهن‌آگاهی بالا بهتر می‌توانند بهزیستی روانشناختی خود را مدیریت کنند (ایگان[10] و همکاران، ۲۰۲۲). در حالی که طولانی مدت شدن فشارهای روانی، ناشی از نگرانی برای سلامتی و دشواری در انجام وظایف تحصیلی در دوران همه‌گیری بیماری، نوجوانان را از نظر ذهنی با سرگردانی مواجه ساخت. فقدان ذهن‌آگاهی با تجربه عواطف منفی و شادکامی کمتر همراه می‌شود. در حقیقت هنگامی که ذهن‌آگاهی کاهش می‌یابد، احساس نارسایی شخصی و نگرانی نسبت به آینده بیشتر تجربه می‌شود (چیوری[11]و همکاران، ۲۰۲۳).

1 . Covid-19
2 . Odacı & Çıkrıkçı
3 . Valkenburg
4 . Martela & Ryan
5 . Deci & Ryan
6 . Monagas & Núñez
7 . Lataster
8 . Sulosaari
9 . Baer
10.Egan
11 .Chiorri

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

هنریکسن[1] و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی نشان دادند بین ذهن‌آگاهی با عوارض ناشی از آموزش مجازی و بهزیستی روانشناختی ارتباط معنادار وجود دارد.

علاوه بر این در طی چندسال، دانش‌آموزان برای بهره‌مندی از آموزش مجبور به استفاده مکرر از بستر اینترنت بودند. آنها با صرف زمان بیشتر در اینترنت تعامل با همسالان، مدرسه و انجام وظایف تحصیلی را پیگیری کردند (مارسیانو[2]و همکاران، ۲۰۲۲). با وجود مزایای آموزش آنلاین، چالش‌هایی همچون: تغییر ناگهانی به آموزش از راه دور، استفاده مداوم از صفحه نمایشگر تلفن هوشمند، همچنین اتکای بیش از حد به اینترنت برای برقراری روابط با دوستان و مدرسه، سبب افزایش استفاده از اینترنت و تغییر در الگوهای رفتاری و سبک زندگی نوجوانان شده است که به سهم خود بر بهزیستی روانشناختی آنان تأثیر می‌گذارد (الوتیبی[3]و همکاران، ۲۰۲۲). استفاده آسیب‌زا از اینترنت اصطلاحی است که به عنوان توجه اجبارگونه، اختصاص دادن زمان و انرژی بیش از حد به اینترنت تعریف می‌شود (لیو[4]و همکاران، ۲۰۲۲). پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند، در صورتی که دانش‌آموزان نتوانند زمان و چگونگی استفاده از اینترنت را کنترل نمایند، در معرض آسیب‌های روانشناختی قرار می‌گیرند (جئون[5]و همکاران، ۲۰۲۲؛ اولیوریا[6]و همکاران، ۲۰۲۲).

همچنین، تأخیر و دگرگونی در ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی از دوران قرنطینه، پیشایند الگوهای رفتاری آسیب‌زا بوده است (یاو[7] و همکاران، ۲۰۲۲). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد، بین برآورده نشدن نیازهای روانشناختی در طول همه‌گیری کووید-۱۹، با بازی آنلاین و استفاده آسیب‌زا از رسانه‌های اجتماعی میان جوانان ارتباط معناداری وجود دارد (وورینن[8] و همکاران، ۲۰۲۲؛ لیو و همکاران، ۲۰۲۲). علاوه بر این در طول همه‌گیری بیماری، فشارهای روانی به فقدان ذهن‌آگاهی و کنترل شناختی ضعیف منجر گردید و ذهن نوجوانان بدون توجه کافی، به سمت استفاده افراطی از اینترنت و تلفن‌های هوشمند گرایش یافت (چیوری و همکاران، ۲۰۲۳). پژوهش ارپسی و گاندوگان[9](۲۰۲۲) نشان می‌دهد، بین ذهن‌آگاهی و نوموفوبیا با نقش واسطه‌ای خود-کنترلی ارتباط منفی معناداری وجود دارد.

چنانکه مشخص است، بهزیستی نوجوانان بهزیستی والدین و جامعه را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. همچنین با توجه به اینکه شیوع جهانی بیماری کووید-۱۹، زمینه‌ساز دگرگونی‌های بلندمدت برای بهزیستی روانشناختی و سبک ارتباطات اجتماعی نوجوانان شده است. لذا پژوهش حاضر با هدف ارائه مدل ساختاری بهزیستی روانشناختی بر اساس نیازهای بنیادین روانشناختی و ذهن‌آگاهی با نقش واسطه‌ای استفاده آسیب‌زا از اینترنت در نوجوانان انجام شد.

روش

پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان پسر و دختر دوره دوم متوسطه شهرستان کاشان به تعداد ۶۴۷۰ نفر در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ تشکیل دادند. حجم نمونه ای به تعداد ۳۲۵ نفر با استفاده از جدول مورگان و روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. به این ترتیب از بین کلیه مدارس متوسطه دوره دوم شهرستان کاشان تعداد ۱۰ مدرسه (۵ مدرسه دخترانه، ۵ مدرسه پسرانه) و از هر مدرسه ۲ کلاس، از هر کلاس برای رسیدن به حجم نمونه لازم تقریبا ۱۶ نفر به صورت در دسترس در این پژوهش شرکت کردند. لینک پرسشنامه‌های مربوطه توسط پژوهشگر ساخته شد و مدیران مدارس لینک را در گروه‌های کلاسی پیام رسان ایتا قرار دادند. در نهایت دانش‌آموزان به صورت مجازی پرسشنامه‌ها را پاسخ دادند. شرایط شرکت در این پژوهش عبارت بود از: الف) رضایت دانش‌آموزان برای شرکت در پژوهش ب) اشتغال به تحصیل در پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم در حدود سنی ۱۶ الی ۱۸ سال ج) رضایت والدین و مدیر مدارس جهت شرکت دانش‌آموزان در پژوهش. شرایط خروج از پژوهش عبارت شامل: الف) انصراف از پاسخگویی ب) پاسخگویی ناقص به پرسشنامه‌ها. همچنین به منظور رعایت اصل رازداری و حریم خصوصی از دانش‌آموزان در خواست

1 . Henriksen
2 . Marciano
3 .Alotaibi
4 . Liu
5 . Jeon
6 . Oliveira
7 . Yao
8 . Vuorinen
9. Arpaci & Gundogan

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

گردید که نام خویش را ثبت نکنند و به آنها اطمینان خطر داده شد که اطلاعات محرمانه حفظ می‌شود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مسیر و نرم افزارهای spss نسخه ۲۸ وAmos نسخه ۲۴ استفاده شد.

ابزار سنجش

مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف[1] (RSPWB): این مقیاس در سال ۱۹۸۹ توسط ریف[2] طراحی شده است. فرم اصلی این مقیاس دارای ۱۲۰ گویه می‌باشد. در بررسی‌های بعدی فرم کوتاه ۱۸ گویه نیز پیشنهاد گردید. نمره گذاری این مقیاس براساس طیف لیکرت شش درجه ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۶ (کاملاً موافقم) می‌باشد؛ حداقل نمره قابل کسب در این مقیاس ۱۸ و حداکثر نمره ۱۰۸ می‌باشد و دارای ۶ مؤلفه پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند، رشد فردی است. هر مولفه دارای ۳ سوال و یک نمره کل می‌باشد. در این مقیاس، سوالات ۳، ۴، ۵، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۷ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. تحلیل عاملی تاییدی ۰/۷۷ نشان دهنده روایی مطلوب است. در ایران بیانی و همکاران (۱۳۸۷) ضریب همبستگی مقیاس بهزیستی روانشناختی با پرسشنامه رضایت از زندگی را ۰/۴۷ گزارش نموده‌اند. همچنین همبستگی این نسخه با فرم اصلی تا ۰/۸۹ درصد گزارش شده است (ریف، ۱۹۹۵). در ایران پرچمی خرم و همکاران(۱۴۰۱) ضریب پایایی این ابزار را به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۶۸ به دست آوردند. ضریب پایایی این ابزار در پژوهش به روش آلفای کرونباخ حاضر برابر با ۰/۸۰ بود.

پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ [3](IAT): این آزمون درسال ۱۹۹۸ توسط یانگ[4] برای سنجش اعتیاد به اینترنت تدوین شد و شامل ۲۰ گویه است. این آزمون میزان مشغولیت با فعالیت‌های آنلاین را با استفاده از مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت اندازه‌گیری کرده و رفتار اعتیاد آور را به چهار دسته طبقه‌بندی می‌کند: به این صورت که ۰-۳۰ دامنه طبیعی، ۳۱-۴۹ اعتیاد خفیف، ۵۰-۷۹ اعتیاد متوسط و ۸۰-۱۰۰ اعتیاد شدید را نشان می‌دهند. ویدیانتو و مک‌موران[5] (۲۰۰۴) در پژوهشی با عنوان بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ، روایی صوری این مقیاس را بسیار مطلوب ذکر کرده اند. علاوه بر این تحلیل عاملی نشان داد شش مولفه این مقیاس ۵۹/۹ درصد واریانس را تبیین نموده و بارعاملی همه گویه‌ها بالاتر از ۰/۴۰ بدست آمده است. بایراکتار (۲۰۰۱) همسانی درونی پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرانباخ را ۰/۹۱گزارش نمود. نسخه فارسی این مقیاس در ایران نیز مورد استفاده قرار گرفته علوی و همکاران (۱۳۹۲) دو نوع روایی محتوایی و افتراقی (r=۰/۵) را بدست آورده‌اند. همچنین خنشان و تمنایی فر (۱۴۰۱) ضریب پایایی با آلفای کرونباخ را ۰/۹۴گزارش نمودند. ضریب پایایی این ابزار در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۴ بود.

مقیاس ذهن آگاهی دسی و ریان [6](MAAS): یک آزمون ۱۵ سوالی است که براون و ریان (۲۰۰۳) آن را به منظور سنجش سطح توجه نسبت به تجارب جاری زندگی روزمره طراحی کردند. گویه‌ها ذهن‌آگاهی را در مقیاس شش درجه ای لیکرت (از نمره یک برای «تقریبا همیشه» تا نمره شش برای «تقریبا هرگز») مورد اندازه گیری قرار می‌دهند. این مقیاس یک نمره کلی برای ذهن‌آگاهی به دست می‌دهد. دامنه آن از ۱۵ تا ۹۰ متغیر بوده و نمره بالاتر نشان دهنده ذهن‌آگاهی بیشتر است. همسانی درونی سوال های آزمون بر اساس ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش شده است. روایی مقیاس با توجه به همبستگی منفی آن با ابزارهای سنجش افسردگی (۰/۴۱-) و اضطراب (۰/۴۰-) و همبستگی مثبت با ابزارهای سنجش عاطفه مثبت (۰/۳۳) کافی گزارش شده است در ایران روایی همگرا بین پرسشنامه ذهن‌آگاهی و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان ۰/۲۳ گزارش شده است (عبدی و قابلی، ۱۳۹۳). آلفای کرونباخ برای نسخه فارسی این مقیاس در مورد یک نمونه ۷۲۳ نفری از دانشجویان ۰/۸۱ محاسبه شده است (قربانی و همکاران، ۲۰۰۹). ضریب پایایی این ابزار در پژوهش با آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۲ بود.

پرسشنامه نیازهای روانشناختی [7](BSNQ): پرسشنامه نیازهای بنیادی روانشناختی روا توسط گاردیا و همکاران (۲۰۰۰) به منظور سنجش نیازهای بنیادی روانشناختی تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۲۱ سوال و ۳ مولفه می‌باشد. هفت ماده مربوط به خود مختاری، هفت ماده مربوط به شایستگی و هفت ماده دیگر ارتباط را اندازه گیری می‌کند. نمره گذاری بر اساس طیف لیکرت از "اصلا درست نیست" تا "کاملا درست است" می‌باشد. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۲۱ تا ۱۴۷ خواهد بود. نمره گذاری در مورد

1. Psychological well-being scale
2. Ryff
3. Internet addiction test
4.Young
5.Widyanto & McMurran
6.Mindful Attention Awareness Scale
7. Basic Psychological Needs Questionnaire

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

سوالات ۳، ۴، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۰ معکوس است. نمرات بالاتر نشان دهنده رضایت بیشتر از نیازهای بنیادی روانشناختی خواهد بود. نتایج تحلیل عاملی تاییدی نشان می‌دهد روایی پرسشنامه مطلوب می‌باشد (ضریب KMO، ۰/۷۸) . همچنین در پژوهش دسی و ریان (۲۰۰۳) آلفای کرانباخ ۰/۸۳ گزارش شده است. در ایران پرچمی خرم و همکاران (۱۴۰۱) ضریب پایایی این ابزار را به روش آلفای کرونباخ برای مولفه‌های خودمختاری، شایستگی و ارتباط به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۹۰ و ۰/۸۹ گزارش نمودند. ضریب پایایی در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۳ برای کل مقیاس، برای خودمختاری برابر با ۰/۷۸، شایستگی برابر با ۰/۷۴ و ارتباط برابر با ۰/۷۳ بود.

یافته ها

از نظر جنسیت ۱۷۹ نفر (۵۵/۱ درصد) دختر و ۱۴۶ نفر (۴۴/۹ درصد) پسر بودند. مقطع تحصیلی ۱۵۴ نفر (۴۷/۴ درصد) پایه دهم، ۹۵ (۲۹/۲ درصد) یازدهم و ۷۶ نفر (۲۳/۴ درصد) دوازدهم بودند. رشته تحصیلی ۱۳۵ نفر (۴۱/۵ درصد) علوم تجربی، ۱۳۴ نفر (۴۱/۲ درصد) علوم انسانی و ۵۶ نفر (۱۷/۲ درصد) ریاضی و فیزیک بود. میانگین سن پاسخگویان ۱۶/۴۳ سال با انحراف استاندارد ۱/۲۷ بود که دامنه میانگین از ۱۳ تا ۲۱ سال بود. میانگین معدل پاسخگویان ۱۸/۱۵ با انحراف استاندارد ۱/۶۹ بود که از حداقل ۱۲ تا حداکثر ۲۰ بود.

در جدول ۱ آماره‌های توصیفی متغیرها و همبستگی بین متغیرها با آزمون همبستگی پیرسون آمده است. پیش از انجام تحلیل نهایی به غربالگری داده‌ها پرداخته شد و داده‌های پرت تک متغیره با نمودار جعبه‌ای و داده‌های پرت چندمتغیره با فاصله ماهالانوبیس شناسایی و اصلاح شدند. در این پژوهش رابطه بین متغیرها با آزمون همبستگی پیرسون و مدل پژوهش با تکنیک مدلسازی معادلات ساختاری آزمون شد. حداکثر سطح خطای آلفا جهت آزمون فرضیه‌ها، مقدار ۰/۰۵ تعیین شد (p.≤۰/۰۵).

جدول ۱. ماتریس همبستگی و آماره‌های توصیفی

متغیرها	خودمختاری	شایستگی	ارتباط	نیازهای بنیادین	ذهن آگاهی	استفاده آسیب زا از اینترنت	بهزیستی روانشناختی
خودمختاری	۱						
شایستگی	۰/۵۹**	۱					
ارتباط	۰/۴۷**	۰/۴۱**	۱				
نیازهای بنیادین	۰/۸۶**	۰/۸۰**	۰/۷۸**	۱			
ذهن آگاهی	۰/۴۳**	۰/۳۵**	۰/۳۴**	۰/۴۶**	۱		
استفاده آسیب‌زا از اینترنت	-۰/۳۶**	-۰/۴۲**	-۰/۳۰**	-۰/۴۴**	-۰/۵۶**	۱	
بهزیستی روانشناختی	۰/۶۱**	۰/۶۹**	۰/۵۳**	۰/۷۵**	۰/۴۳**	-۰/۴۸**	۱
میانگین	۳۱/۳۰	۲۸/۷۱	۳۸/۷۲	۹۸/۷۳	۶۳/۲۱	۴۸/۴۸	۷۹/۴۴
انحراف معیار	۸/۳۴	۶/۷۸	۷/۸۹	۱۸/۷۰	۱۱/۶۱	۱۷/۹۷	۱۱/۸۰
کجی	-۰/۴۶	-۰/۱۷	-۰/۳۱	-۰/۲۹	-۰/۴۲	۰/۴۹	-۰/۲۳
کشیدگی	-۰/۲۵	-۰/۶۱	-۰/۲۲	-۰/۲۴	۰/۳۵	-۰/۴۵	-۰/۳۳

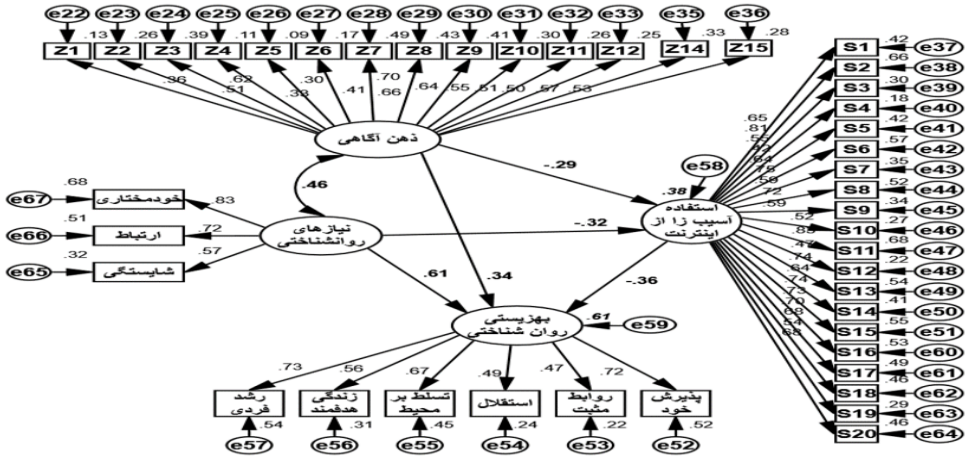
** = p ≤ ۰/۰۱ و * p = ≤ ۰/۰۵

مطابق نتایج جدول ۱، نرمال بودن تک متغیره با شاخص های کجی و کشیدگی بررسی شد و چون مقادیر کجی و کشیدگی تمامی متغیرها در دامنه ۲+ تا ۲- بدست آمد، مفروضه نرمال بودن تک متغیره تایید شد. نرمال بودن چندمتغیره که پیش فرض آزمون مدل سازی معادلات ساختاری بود با ضریب مردیا بررسی شد که ضریب بدست آمده برابر با ۳/۱۹ بدست آمد که بر اساس معیار ۵ برای ضریب مردیا می توان نتیجه گرفت مفروضه نرمال بودن چندمتغیره برقرار بود.

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که رابطه معناداری بین متغیرهای مستقل و واسطه‌ای با متغیر وابسته بهزیستی روانشناختی مشاهده شد (p<۰/۰۵). نتایج نشان داد وجود همبستگی بین نیازهای بنیادین روانشناختی و مولفه‌های آن(خودمختاری، شایستگی و ارتباط)،

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

ذهن‌آگاهی و استفاده آسیب‌زا از اینترنت با بهزیستی روانشناختی تایید شد. جهت رابطه استفاده آسیب‌زا از اینترنت با بهزیستی روانشناختی، منفی بود و جهت رابطه سایر متغیرها، مثبت بود. قوی‌ترین همبستگی با بهزیستی روانشناختی را نیازهای بنیادین روانشناختی (r=۰/۷۵)، شایستگی (r=۰/۶۹) و خودمختاری (r=۰/۶۱) داشتند. همچنین نتایج آزمون همبستگی نشان داد رابطه معناداری بین سه نیاز بنیادین روان‌شناختی (خودمختاری، شایستگی و ارتباط) و ذهن‌آگاهی با متغیر میانجی استفاده آسیب‌زا از اینترنت مشاهده شد (p<۰/۰۵) که جهت تمامی روابط منفی بود و قوی‌ترین همبستگی را ذهن‌آگاهی (r= -۰/۵۶) داشت. بررسی مفروضه عدم همخطی چندگانه نشان داد مقادیر عامل تورم واریانس کمتر از ۲ بود که نشان داد مفروضه عدم همخطی چندگانه برقرار بود. شکل ۱ مدل تجربی در حالت ضرایب استاندارد و سطح معنی داری (آماره t) است.



شکل ۱. مدل تجربی در حالت ضرایب مسیر استاندارد (و آماره t)

شکل ۱ نشان داد که تمامی مسیرها در مدل تایید شد (p<۰/۰۵) قوی ترین تاثیر مربوط به تاثیر نیازهای بنیادین روان شناختی بر بهزیستی روان شناختی (β=۰/۶۱) و تاثیر استفاده آسیب‌زا از اینترنت بر بهزیستی روان شناختی (β=-۰/۳۶) بود. در جدول ۲ اثرات مستقیم گزارش شده است.

جدول۲. نتایج بررسی اثرات مستقیم بر بر اساس نتایج آزمون مدل سازی معادلات ساختاری

متغیرها	ضریب استاندارد	ضریب غیراستاندارد	خطای استاندارد	نسبت بحرانی	مقدار p
نیازهای بنیادین روانشناختی بر استفاده آسیب‌زا از اینترنت	-۰/۳۲	-۰/۸۳	۰/۱۹۱	۳/۷۲	<۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی بر استفاده آسیب‌زا از اینترنت	-۰/۲۹	-۰/۵۹	۰/۱۲۰	۳/۴۳	<۰/۰۰۱
نیازهای بنیادین روانشناختی بر بهزیستی روانشناختی	۰/۶۱	۱/۳۴	۰/۱۴۱	۹/۹۳	<۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روانشناختی	۰/۳۴	۰/۸۱	۰/۱۸۴	۳/۹۳	<۰/۰۰۱
استفاده آسیب‌زا اینترنت بر بهزیستی روانشناختی	-۰/۳۶	-۰/۶۸	۰/۱۱۰	۴/۴۲	<۰/۰۰۱

نتایج اثرات مستقیم (جدول ۲) نشان داد دو متغیر مستقل نیازهای بنیادین روانشناختی و ذهن‌آگاهی بر استفاده آسیب‌زا از اینترنت موثر بودند (p<۰/۰۵). یافته‌ها نشان داد تاثیر تمامی متغیرهای پیش بین یعنی نیازهای بنیادین روانشناختی، ذهن‌آگاهی و استفاده آسیب‌زا از اینترنت بر بهزیستی روانشناختی تایید شد (p<۰/۰۵). جهت تاثیر استفاده آسیب‌زا از اینترنت بر بهزیستی روانشناختی، منفی بود و جهت تاثیر نیازهای بنیادین روانشناختی و ذهن آگاهی، مثبت بودند. قوی‌ترین اثر مستقیم بر متغیر وابسته بهزیستی روانشناختی به ترتیب مربوط به نیازهای بنیادین روانشناختی (β=۰/۶۱)، استفاده آسیب‌زا از اینترنت (β =-۰/۳۶) و ذهن‌آگاهی (=۰/۳۴) و بود. در جدول ۳ نقش میانجی‌گری استفاده آسیب‌زا از اینترنت به روش بوت استراپینگ بررسی شد.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

جدول ۴. نتایج آزمون واسطه‌گری استفاده آسیب زا از اینترنت به روش بوت استراپینگ

نوع تاثیر	اثر غیر مستقیم				
	شدت اثر غیرمستقیم	خطای استاندارد	حد پایین	حد بالا	مقدار p
نیازهای بنیادین روانشناختی بر بهزیستی روانشناختی با میانجی‌گری استفاده آسیب زا از اینترنت	-۰/۱۱۵	۰/۰۳۶	۰/۰۴۴	۰/۱۸۶	۰/۰۰۲
ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی با میانجی گری استفاده آسیب‌زا از اینترنت	-۰/۱۰۴	۰/۰۲۷	۰/۰۵۱	۰/۱۵۷	<۰/۰۰۱

نتایج جدول ۳ نشان داد استفاده آسیب‌زا از اینترنت نقش واسطه‌ای معنی داری در رابطه بین نیازهای بنیادین روانشناختی و بهزیستی روانشناختی و در رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روانشناختی داشت (p<۰/۰۵). در مجموع نتایج نشان داد که نیازهای بنیادین روان شناختی و ذهن‌آگاهی هم به طور مستقیم و هم با نقش واسطه‌ای استفاده آسیب‌زا از اینترنت بر بهزیستی روانشناختی اثرگذار بودند. در جدول ۴ شاخص‌های برازش گزارش شده است.

جدول۴. شاخص های برازش مدل

شاخص برازش	R^2	PGFI	IFI	NFI	CFI	GFI	RMSEA	Chi square/df
معیار	>۰/۳۳	>۰/۷۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	<۰/۰۸	در بازه ۱ تا ۵
پژوهش حاضر	۰/۶۱	۰/۷۹	۰/۹۲	۰/۹۲	۰/۹۲	۰/۹۳	۰/۰۶۶	۲/۱۳

با ارزیابی شاخص‌های برازش در جدول ۴ می‌توان استنباط کرد در مدل تجربی تمامی شاخص‌های برازش مقدار مطلوبی دارند. مطابق یافته‌ها می‌توان استنباط کرد که داده‌ها پشتوانه مناسبی برای مدل بودند و مدل مفهومی پژوهش، از نظر آماری مورد تایید قرار گرفت. ضریب تعیین متغیر وابسته بهزیستی روانشناختی برابر با ۰/۶۱ بود که نشان داد متغیرهای مستقل و میانجی توانستند ۶۱ درصد از واریانس بهزیستی روان‌شناختی را تبیین کنند که نشان از قدرت تبیین مناسب مدل داشت.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی مدل ساختاری بهزیستی روانشناختی براساس نیازهای روانشناختی و ذهن‌آگاهی با نقش واسطه‌ای استفاده آسیب‌زا از اینترنت در نوجوانان بود. یافته‌های پژوهش نشان داد، مسیر مستقیم نیازهای روانشناختی به بهزیستی روانشناختی نوجوانان معنادار بود. این یافته با نتایج پژوهش نفر و همکاران (۱۴۰۲)، لاتاستر و همکاران (۲۰۲۲) همسو بود. بهزیستی نوجوانان به چگونگی درک خود، محیط و میزان رضایت از زندگی بستگی دارد. دسی و ریان (۲۰۱۷) بر این عقیده بوده‌اند که ارضای نیازهای بنیادین از طریق تسهیل خودشکوفایی و یکپارچگی هویت به رفتار ایده‌آل و نتایج سودمند می‌انجامد و دستیابی به بهزیستی روانشناختی را ممکن می‌سازد. این در حالی است که با شیوع بیماری کووید-۱۹ حفظ ارتباط کافی با دوستان، عملکرد مثبت و آزادی در زندگی روزمره با دشواری زیادی همراه شده بود. بنا بر این، در شرایطی مانند همه‌گیری بیماری که تمامی ابعاد زندگی را درگیر می‌کند و ارضای نیازهای روانشناختی با محدودیت مواجه می‌شود، بهزیستی روانشناختی نیز کاهش می‌یابد (مارتلا و همکاران، ۲۰۲۳).

همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد مسیر غیرمستقیم نیازهای روانشناختی به بهزیستی روانشناختی با میانجی‌گری استفاده آسیب‌زا از اینترنت معنادار بود. شواهد نشان می‌دهد احساس سرخوردگی از شایستگی، کاهش روابط رضایت بخش، عدم احساس استقلال و آزادی در محیط، همراه با عواطف منفی و انگیزه‌های جبرانی سبب شکل‌گیری الگوهای رفتاری آسیب‌زا می‌شود. به عنوان مثال، نوجوانان به هنگام حضور در رسانه‌های اجتماعی با دریافت لایک و نظر یا سرگرمی در بازی‌های آنلاین، شبیه یک قهرمان رفتار می‌کنند. این تجربه،

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

بهره‌مندی از نوعی احساس موقت توانمندی و روابط مثبت را رقم می‌زند اما در بلند مدت به استفاده افراطی از اینترنت می‌انجامد و پیامدهای منفی برای سلامت جسم و بهزیستی روانشناختی به همراه می‌آورد (یاو و همکاران، ۲۰۲۲).

یافته‌های پژوهش نشان داد مسیر مستقیم ذهن‌آگاهی به بهزیستی روانشناختی معنادار بود. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش هو، بن و مک[1](۲۰۲۲) همسو بود. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد، افراد با سطوح بالاتری از ذهن‌آگاهی الگوهایی از رفتارهای آگاهانه و سازگار دارند. افراد ذهن‌آگاه آسان‌تر از عواطف و افکار منفی رها می‌شوند، این حالت از غوطه‌ور شدن در احساسات منفی و بی‌نظمی هیجانی جلوگیری می‌کند و پیش بین بهزیستی روانشناختی می‌باشد. از سوی دیگر فقدان ذهن‌آگاهی با دشواری در تنظیم هیجان، رضایت کمتر از زندگی و بهزیستی تحصیلی پایین مرتبط می‌باشد (سلساری و همکاران، ۲۰۲۲).

همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد مسیر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی به بهزیستی روانشناختی با میانجی‌گری استفاده آسیب‌زا از اینترنت معنادار بود. امروزه جذابیت رسانه‌های اجتماعی و بازی‌های آنلاین موجب شده است که نوجوانان به طور اغراق‌آمیز از مزایای اینترنت و تجربیات لذت‌بخش مرتبط با آن صحبت کنند، محققان این نظرات را نشانه‌ای از شناخت ناسازگار می‌دانند. در حقیقت فقدان ذهن‌آگاهی با نشخوار فکری و نگرانی برای آینده همراه می‌شود و استفاده آسیب‌زا از اینترنت را افزایش می‌دهد (جین و همکاران، ۲۰۲۳). این درحالی است که افراد با سطح بالاتری از ذهن‌آگاهی، مهارت‌های اجتماعی بهتری دارند و کمتر به استفاده افراطی از اینترنت روی می‌آورند. ذهن‌آگاهی از طریق افزایش کنترل بر رفتار و ثبات عاطفی، سرگرمی با اینترنت را به عنوان یک مکانیسم مقابله‌ای ناکارآمد منتفی می‌سازد (چیوری و همکاران، ۲۰۲۳).

یافته‌های پژوهش نشان داد مسیر مستقیم استفاده آسیب‌زا از اینترنت به بهزیستی روانشناختی معنادار بود. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش لیپکی[2]و همکاران (۲۰۲۲)، اوداسی و سیکریچی (۲۰۲۲) همسو بود. استفاده بیش از حد از اینترنت بر سیستم پاداش مغز که مسئول ترشح دوپامین است و تحریک آن به لذت منجر می‌شود، تأثیر می‌گذارد. حساسیت مسیر پاداش به رضایت فوری، باعث تکانشگری و ناراحتی فرد در زمان عدم دسترسی به اینترنت می‌گردد (ایوب و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه بر این، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد عدم تعادل در استفاده از اینترنت و تکنولوژی در بلندمدت با طیف وسیعی از پیامدهای نامطلوب روانشناختی از جمله: اختلالات خواب، عادات غذایی نامنظم، اختلالات خلقی، اختلالات توجه و کارکردهای اجرایی، مقایسه اجتماعی، حسادت و تن انگاره منفی، کاهش عزت‌نفس، قرار گیری در معرض آزار سایبری و خودکشی همراه می‌شود و در نهایت بهزیستی روانشناختی افراد را کاهش می‌دهد (ژیو[3] و همکاران، ۲۰۲۳؛ مایر و جانسون[4]، ۲۰۲۲).

نتایج پژوهش حاضر بیانگر این است که مدل بهزیستی روانشناختی بر اساس نیازهای روانشناختی و ذهن‌آگاهی با نقش واسطه‌ای استفاده آسیب‌زا از اینترنت از برازش مطلوب برخوردار است. به نظر می‌رسد پس از دوران همه‌گیری کووید-۱۹ که با تحولات عمیق و قابل توجهی در سبک زندگی اجتماعی همراه بوده است، مدارس بایستی فرصت‌های بیشتری برای تعامل و پویایی دانش‌آموزان فراهم آورند. همچنین آموزش‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی جهت افزایش خود-تنظیمی هیجانی و رفتاری دانش‌آموزان ضروری است. جهت پیشگیری از استفاده آسیب‌زا از اینترنت و پیامدهای نامطلوب آن، بایستی روش استفاده مؤثر از اینترنت به نوجوانان آموزش داده شود تا از این طریق، دستیابی آنان به بهزیستی روانشناختی تسهیل گردد.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود. نمونه این پژوهش نمونه‌ای در دسترس از دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر کاشان بودند، به همین دلیل در تعمیم نتایج باید احتیاط کرد. در این پژوهش از ابزار خودگزارش‌دهی استفاده شده است. بنابراین ممکن است پاسخ شرکت‌کنندگان واقعی نباشد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، جوامع آماری با مقاطع تحصیلی متفاوت و نمونه‌گیری تصادفی در شهرهای دیگر مطالعه شوند تا تعمیم پذیری نتایج مورد بررسی قرار گیرد. در نهایت پژوهشگران از کلیه دانش‌آموزان و مدارس شرکت‌کننده در این پژوهش تقدیر و تشکر می‌نمایند.

1. Ho
2. Lippke
3. Xu
4. Meier & Johnson

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

منابع

پرچمی خرم، م؛ ایمانی، س؛ انصاری، د. (۱۴۰۱). پیش بینی بهزیستی روانی براساس نیازهای بنیادین روانشناختی: نقش واسطه‌ای اعتیاد به شبکه های اجتماعی، *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، (۲)۲۰، ۳۲۸-۳۱۷.https://ensani.ir/file/download/article/1682922056-9494-1401-2-12.pdf

خنشان، م، تمنایی‌فر، م. (۱۴۰۱). رابطه بین سبک‌های فرزندپروری و سبک‌های دلبستگی با اختلال خواب نوجوانان: نقش میانجی اعتیاد به اینترنت. *مجله رویش روانشناسی*، (۱)۱۱. http://frooyesh.ir/article-1-3286-fa.html

عبدی، س، قابلی، ف. (۱۳۹۳). مقیاس ذهن‌آگاهی: روایی و پایایی ترجمه نسخه فارسی. *دومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم رفتاری، تهران*. https://civilica.com/doc/349202

علوی، س.؛ جنتی‌فرد، ف.؛ اسلامی، م.؛ رضاپور، ح. (۱۳۹۰). تعیین روایی و پایایی پرسشنامه تشخیصی اختلال اعتیاد به اینترنت در کاربران دانشجو. *مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان*، (۷)۱۳، ۳۸-۳۴https://www.sid.ir/paper/359487/fa

میرزایی فندخت، ا؛ درتاج، ف؛ سعدی پور، ا؛ ابراهیمی قوام، ص؛ دلاور، ع. (۱۳۹۹). رابطه محیط حامی خود پیروی با بهزیستی تحصیلی: نقش واسطه‌ای نیازهای اساسی روانشناختی، *مجلهٔ علوم روانشناختی*، (۸۷)۱۹، ۳۱۱-۲۹۹. http://psychologicalscience.ir/article-1-697-fa.html

نصیری، س؛ قاسمی پور، ی؛ آریاپوران، س. (۱۴۰۱). نقش میانجی ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی و اعتیاد به فضای مجازی در رابطه بین خودشناسی و اهمالکاری تحصیلی در دانش آموزان دوره تحصیلی متوسطه دوم، *فصلنامه علمی تدریس پژوهی*، (۲)۱۰، ۲۱-۱. HTTPS://DOI.ORG/10.34785/J012.2022.025

نفر، ز؛ مازوساز، ع؛ باقری، ح؛ شجاعی، م. (۱۴۰۲). بررسی نقش پذیرش خود و سرزندگی ذهنی در رابطه نیازهای روان شناختی بر خوش بینی و بهزیستی روان شناختی دانشجویان شهر تهران. *فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی*، (۹)۵. https://www.sid.ir/paper/359487/fa

Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A., & Hosseinzadeh, H. (2022). Smartphone addiction prevalence and its association on academic performance, physical health, and mental well-being among university students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia. *International journal of environmental research and public health*, 19(6), 3710. https://doi.org/10.3390/ijerph19063710

Arpaci, I., & Gundogan, S. (2022). Mediating role of psychological resilience in the relationship between mindfulness and nomophobia. *British Journal of Guidance & Counselling*, 50(5), 782-790. https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1856330

Ayub, S., Jain, L., Parnia, S., Bachu, A., Farhan, R., Kumar, H., ... & Ahmed, S. (2023). Treatment Modalities for Internet Addiction in Children and Adolescents: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials (RCTs). *Journal of Clinical Medicine*, 12(9), 3345. https://doi.org/10.3390/jcm12093345

Bayraktar, F. (2001). The role of Internet usage in the development of adolescents. Unpublished Master's thesis, Ege University, *Izmir*. https://doi.org/10.3390/bs13030222

Chiorri, C., Soraci, P., & Ferrari, A. (2023). The Role of Mindfulness, Mind Wandering, Attentional Control, and Maladaptive Personality Traits in Problematic Gaming Behavior. *Mindfulness*, 14(3), 648-670. https://doi.org/10.1007/s12671-022-02066-4

Deci, E. L., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, 11-40. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7_2

Egan, H., O'hara, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2022). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education, 46(3), 301-311.* https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1912306

Henriksen, D., Gruber, N., & Woo, L. (2022). Looking to the Future from the Present: A Call for Well-being and Mindfulness in Education. *Journal of Technology and Teacher Education*, 30(2), 145-154. https://www.learntechlib.org/primary/p/221093/.

Ho, C. Y., Ben, C. L., & Mak, W. W. (2022). Nonattachment mediates the associations between mindfulness, well-being, and psychological distress: A meta-analytic structural equation modeling approach. *Clinical Psychology Review*, 95, 102175. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102175

Jeon, M., Lee, M. S., Yoon, J. Y., & Bhang, S. Y. (2022). Mental health literacy of Internet gaming disorder and problematic smartphone use among Korean teenagers. *PLOS one*, 17(7), e0270988. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270988

Jin, Y., Xiong, W., Liu, X., & An, J. (2023). Trait Mindfulness and Problematic Smartphone Use in Chinese Early Adolescent: The Multiple Mediating Roles of Negative Affectivity and Fear of Missing Out. *Behavioral Sciences*, 13(3), 222. https://doi.org/10.3390/bs13030222

Lataster, J., Reijnders, J., Janssens, M., Simons, M., Peeters, S., & Jacobs, N. (2022). Basic Psychological Need Satisfaction and Well-Being Across Age: A Cross-Sectional General Population Study among 1709 Dutch Speaking Adults. *Journal of Happiness Studies*, 23(5), 2259-2290. https://doi.org/10.1007/s10902-021-00482-2

Liu, Q., Hu, Q., & Qi, D. (2022). Online psychological need satisfaction and social networking addiction: A longitudinal study among Chinese adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 1-15. https://doi.org/10.1007/s10560-021-00814-4

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

Lippke, S., Dahmen, A., Gao, L., Guza, E., & Nigg, C. R. (2021). To what extent is internet activity predictive of psychological well-being?. *Psychology research and behavior management*, 207-219. https://doi.org/10.2147/PRBM.S274502

Marciano, L., Driver, C. C., Schulz, P. J., & Camerini, A. L. (2022). Dynamics of adolescents' smartphone use and well-being are positive but ephemeral. *Scientific Reports*, 12(1), 1316. https://doi.org/10.1038/s41598-022-05291-y

Martela, F., & Ryan, R. M. (2023). Clarifying Eudaimonia and Psychological Functioning to Complement Evaluative and Experiential Well-Being: Why Basic Psychological Needs Should Be Measured in National Accounts of Well-Being. *Perspectives on Psychological Science*, 17456916221141099. https://doi.org/10.1177/17456916221141099

Martela, F., Lehmus-Sun, A., Parker, P. D., Pessi, A. B., & Ryan, R. M. (2023). Needs and well-being across Europe: Basic psychological needs are closely connected with well-being, meaning, and symptoms of depression in 27 European countries. *Social Psychological and Personality Science*, 14(5), 501-514. https://doi.org/10.1177/19485506221113678

Meier, A., & Johnson, B. K. (2022). Social comparison and envy on social media: A critical review. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101302. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101302

Monagas, E., & Núñez, J. L. (2022). Predicting students' basic psychological need profiles through motivational appeals: Relations with grit and well-being. *Learning and Individual Differences*, 97, 102162. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2022.102162

Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (2022). Dysfunctional attitudes as a mediator in the association between problematic Internet use and depression, anxiety, and stress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 1-22. https://doi.org/10.1007/s10942-021-00394-3

Oliveira, A. P., Nobre, J. R., Luis, H., Luis, L. S., Pinho, L. G., Albacar-Riobóo, N., & Sequeira, C. (2023). Social Media Use and Its Association with Mental Health and Internet Addiction among Portuguese Higher Education Students during COVID-19 Confinement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 664. https://doi.org/10.3390/ijerph20010664

Sulosaari, V., Unal, E., & Cinar, F. I. (2022). The effectiveness of mindfulness-based interventions on the psychological well-being of nurses: A systematic review. *Applied Nursing Research*, 151565. https://doi.org/10.1016/j.apnr.2022.151565

Valkenburg, P. M., Beyens, I., Meier, A., & Abeele, M. M. V. (2022). Advancing our understanding of the associations between social media use and well-being. *Current opinion in psychology*, 47, 101357. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101357

Vuorinen, I., Savolainen, I., Hagfors, H., & Oksanen, A. (2022). Basic psychological needs in gambling and gaming problems. *Addictive Behaviors Reports*, 16, 100445. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2022.100445

Widyanto, L., & McMurran, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychology & behavior*, 7(4), 443-450. https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.443

Xu, S., Wang, Z., & David, P. (2022). Social media multitasking (SMM) and well-being: Existing evidence and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 47, 101345. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101345

Yao, X., Wu, J., Guo, Z., Yang, Y., Zhang, M., Zhao, Y., & Kou, Y. (2022). Parental Psychological Control and Adolescents' Problematic Mobile Phone Use: The Serial Mediation of Basic Psychological Need Experiences and Negative Affect. *Journal of Child and Family Studies*, 1-11. https://doi.org/10.1007/s10826-021-02169-x

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]