



# Meaning in Life and Loneliness: A Comparative Study between Adolescents with Internet Addiction and Normal Adolescents

Asma Ghasemi Tabasi\*

Imam Khomeini Relief Foundation, Torbat-e Heydariyeh, Iran

## Article History

Received: 22 May, 2023

Revised: 09 July, 2023

Accepted: 17 July, 2023

## Keywords

meaning in life,  
loneliness,  
internet addiction,  
meaning-making theory,  
satisfaction with life theory.

## Abstract

Internet addiction is an increasingly prevalent issue in societies that directly impacts the lives of individuals, especially adolescents, with negative effects. The aim of this study is to compare the meaning in life and feelings of loneliness among internet-addicted adolescents and normal adolescents in the Torbat-e Heydarieh city. The research method employed was comparative and the statistical population consisted of first-year high school students in Torbat-e Heydarieh during the academic year 2021-2022. A total of 100 participants were selected from each group using convenience sampling. Standard questionnaires on meaning in life, feelings of loneliness, and internet addiction were used for data collection. The collected data were analyzed using multivariate analysis of variance (MANOVA). The findings indicated that the average scores for the search for meaning and presence of meaning in life were lower in the internet-addicted group compared to the scores of normal individuals. This result suggests that adolescents with internet addiction are less likely to seek and find meaning in their lives compared to normal adolescents. Therefore, internet addiction can lead to a decreased search for meaning and presence of meaning in one's life. On the other hand, the results indicated that the average scores for feelings of loneliness were higher in the internet-addicted group compared to the scores of normal individuals. In other words, internet-addicted adolescents contribute to increased feelings of loneliness in individuals.

Published by Shandiz Institute of Higher Education



## How to cite this article:

Ghasemi Tabasi, A. (2023). Meaning in Life and Loneliness: A Comparative Study between Adolescents with Internet Addiction and Normal Adolescents. *Novel Explorations in Computational Science and Behavioral Management*, 1(1), 66-79.



<https://doi.org/10.22034/NECSBM.2023.398528.1006>

openaccess

\* E-mail address: [asmagsm75@gmail.com](mailto:asmagsm75@gmail.com)



# معنا در زندگی و احساس تنهایی: مطالعه مقایسه‌ای بین نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت و نوجوانان عادی

اسما قاسمی طبسی\*

کارشناسی ارشد روانشناسی، کمیته امداد امام خمینی (ره)، تربت‌حیدریه، ایران

## چکیده

### سابقه مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۳/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۴/۱۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۴/۲۶

### کلیدواژه‌ها:

معنا در زندگی

احساس تنهایی

اعتیاد به اینترنت

پیوند معنا

رضایت از زندگی

اعتیاد به اینترنت به‌عنوان موضوعی رو به افزایش در جوامع مطرح می‌شود که به‌طور مستقیم بر زندگی افراد، به‌خصوص نوجوانان تأثیرات منفی می‌گذارد. هدف پژوهش حاضر مقایسه معنا در زندگی و احساس تنهایی در بین نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت و نوجوانان عادی شهرستان تربت‌حیدریه است. روش پژوهش علی-مقایسه‌ای و جامعه آماری، دانش‌آموزان متوسطه اول شهرستان تربت‌حیدریه در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند که از هر گروه تعداد ۱۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های استاندارد معنا در زندگی، احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت استفاده شد. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که میانگین نمرات جستجوی معنا و وجود معنا در زندگی در گروه اعتیاد به اینترنت کمتر از میانگین نمرات افراد عادی است. این نتیجه بیان می‌کند که نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت کمتر به دنبال یافتن معنا در زندگی خود نسبت به نوجوانان عادی هستند. بنابراین، اعتیاد به اینترنت می‌تواند موجب کاهش جستجوی معنا و وجود معنا در زندگی فرد شود. از سوی دیگر، نتایج بیانگر این است میانگین نمرات احساس تنهایی در گروه اعتیاد به اینترنت بیشتر از میانگین نمرات افراد عادی است. به‌بیان‌دیگر، نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت باعث افزایش احساس تنهایی در فرد می‌شود.


Published by Shandiz Institute of Higher Education

### استناد به مقاله:

قاسمی طبسی، اسما (۱۴۰۲). معنا در زندگی و احساس تنهایی: مطالعه مقایسه‌ای بین نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت و نوجوانان عادی، کاوش‌های نوین در علوم محاسباتی و مدیریت رفتاری، (۱)، ۶۶-۷۹.



<https://necsbm.shandiz.ac.ir>

 <https://doi.org/10.22034/NECSBM.2023.398528.1006>

openaccess

## ۱. مقدمه

جدید با ماهیتی متفاوت از رسانه‌های پیش از خود است و در عین حال تقریباً همه آن رسانه‌ها را در خود دارد. اینترنت با خود تغییرات اجتماعی به همراه می‌آورد و این تغییرات بیش از همه در میان نوجوانان و جوانان که بیشترین تعداد کاربران اینترنت را تشکیل می‌دهند، رخ می‌دهد. اینترنت در فاصله سال‌های ۱۳۸۰ تا ۱۳۸۵ در ایران رشدی حدود ۲۵۰۰ درصد داشته است. این وضعیت امکان ایجاد یک نسل را در ایران مطرح می‌کند، نسلی که

شبکه جهانی اینترنت<sup>۱</sup>، یکی از مهم‌ترین نوآوری‌هایی است که بعضی از نظریه‌پردازان برای تأکید بر اهمیت آن، تأثیرات این بزرگراه عظیم اطلاعاتی را مشابه با تأثیرات اختراع چاپ بر زندگی انسان‌ها ذکر کرده‌اند (محسنی لیش، ۱۳۹۹). اینترنت رسانه‌ای

<sup>۱</sup> World Wide Web

روانشناختی، اجتماعی، درسی یا شغلی در زندگی افراد ایجاد کند، تعریف کرد. تعاریف متعددی در رابطه با اعتیاد به اینترنت ارائه شده است. شاخصه‌های مهم در این رابطه ناتوانی یک فرد برای کنترل خود در استفاده از اینترنت، احساس اجبار در آنلاین بودن که در نهایت منجر به احساس تنش در صورت عدم استفاده و ایجاد اختلال در زندگی روزمره می‌شود (یانگ<sup>۳</sup>، ۱۹۹۹). محققان بر این باورند امروزه موضوع شیوع اعتیاد به اینترنت در جوانان، می‌تواند به‌منزله بحران جدی در زندگی فردی اجتماعی آنان مورد بحث قرار می‌گیرد (علوی و همکاران، ۱۳۸۸). در این ارتباط بیان شده است که محیط‌های آموزشی نظیر دبیرستان‌ها و دانشگاه‌ها محل مناسبی برای اعتیاد به اینترنت است. اعتیاد به اینترنت شامل اعتیاد به اتاق‌های گفتگو<sup>۴</sup>، هرزه‌نگاری<sup>۵</sup> و قمار بر خط<sup>۶</sup> که می‌تواند زمینه تخریب سلامت روابط، احساسات و در نهایت روح روان افراد را فراهم نماید (نیک‌بخت و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۰۶).

محققان زیادی چون بای<sup>۸</sup> (۲۰۱۷)، داک و موتک (۲۰۱۷) دریافتند که اعتیاد به اینترنت پیامدهای منفی در کارکردهای روزمره و سلامت روان دارد. استفاده بیشتر از اینترنت با افزایش تنهایی، افسردگی و عقب‌نشینی از زندگی واقعی رابطه دارد. ویندهام<sup>۹</sup> (۲۰۰۸) در تحقیقی رابطه میان درگیری روابط اینترنتی اینترنتی و تغییرات روانشناختی را بر روی ۶۱۴ نفر دانش‌آموز، پس از استفاده مداوم ۳۵ ماهه از اینترنت مورد بررسی قرارداد. پس از پایان این پروژه آفت تحصیلی، رفتارهای پرخطر و انزوای اجتماعی در آزمودنی‌ها به‌وضوح دیده شد. گروهول<sup>۱۰</sup> (۱۹۹۹) در توضیح این مسئله که چرا مردم به‌گونه‌ای اعتیادآور از اینترنت استفاده می‌کنند، معتقد است که علت گرایش افراد به استفاده اعتیادآور از اینترنت، تمایل آن‌ها به دوری گزیدن از مشکلاتی است که در زندگی شخصی با آن‌ها مواجه‌اند. به عبارتی، افراد برای اینکه از دست مشکلات زندگی فرار کنند، به اینترنت روی می‌آورند. معتادان اغلب یک «زندگی دوم» و یا مفرحی را برای «فراموش کردن مشکلاتشان در هنگام آنلاین بودن ایجاد می‌کنند، درست مانند احساس کرختی و مستی که افراد معتاد به الکل در هنگام نوشیدن الکل گزارش می‌دهند». یانگ (۱۹۹۹) نیز در تحقیقات خود دریافت ۵۸ درصد دانش‌آموزان پس از استفاده

در سال‌های نوجوانی با فناوری‌های نوین ارتباطی آشنا شده و در حال حاضر به سمت سنین میان‌سالی حرکت می‌کند (خواجوی و همکاران، ۱۳۹۵).

دسترسی به اینترنت، پدیده‌ای رو به گسترش است و هر روز تعداد بیشتری از افراد در زمره استفاده‌کنندگان اینترنت قرار می‌گیرند. اینترنت در همه‌جا حضور دارد: در خانه، مدرسه، و حتی در مراکز خرید. طبق برآورد صورت گرفته، در سال ۱۹۸۱، ۶۶ میلیون نفر از مردم آمریکا به اینترنت دسترسی داشته که در سال ۱۹۹۹ شمار آن‌ها به ۸۳ میلیون بالغ گردیده است. در بین کاربران اینترنت، نوجوانان و جوانان بیشترین استفاده را از آن دارند. نتایج تحقیقات انجام‌شده در ایالات متحده نشانگر آن است که استفاده از اینترنت در میان جوانان، بیش از هر گروه سنی دیگری است. کودکان نیز گروه سنی دیگری هستند که استفاده وسیعی از اینترنت دارند. در سال ۲۰۰۵، بیش از ۷۷ میلیون کودک وارد فضای سایبر شده‌اند (غمامی، ۱۳۸۴).

اینترنت مانند هر فناوری دیگر همراه با فواید بسیاری که در راستای پیشرفت جوامع دارد پیامدها و آثار نامطلوبی را نیز به همراه می‌آورد. با پیشرفت اینترنت اگرچه هر لحظه امکان برقراری رابطه با دوستان وجود دارد اما جنبه‌های منفی این ابزار جدید در حال ظهور است. برای مثال رفتارهای اعتیادآور با افزایش استفاده از اینترنت افزایش یافته است (داک و موتک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). همزمان با دسترسی روزافزون و گسترده افراد به اینترنت، می‌توان شاهد نوع جدیدی از اعتیاد<sup>۲</sup> یعنی اعتیاد اینترنتی بود که موضوع رو به رشد عصر اطلاعات است.

یانگ از اولین کسانی است که استفاده بیش‌ازحد به اینترنت را در گروه اعتیاد قرار داد. مطالعات او در سال ۱۹۹۴ با بررسی در رفتار بیش از ۵۰۰ استفاده‌کننده از کامپیوتر انجام شد (خواجوی و همکاران، ۱۳۹۵). همانند تمامی انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به اینترنت نیز با تبعات همچون، اضطراب، افسردگی، کج‌خلقی، بی‌قراری، تفکرهای وسواسی، کناره‌گیری، اختلالات عاطفی، و ازهم‌گسیختگی روابط اجتماعی همراه است. از طرفی، درعین حال که روابط افراد (به‌ویژه کودکان و نوجوانان) در جهان به شکل مجازی افزایش می‌یابد، در مقابل از دامنه روابط آنان در جهان واقعی کاسته می‌شود و احتمال افت عملکرد آموزشی آنان نیز بالا می‌رود. این رفتارهای اعتیادی به‌صورت روزافزونی در حال تبدیل شدن به یکی از مشکلات سلامتی است. اعتیاد به اینترنت را می‌توان به‌عنوان نوعی استفاده از اینترنت که می‌تواند مشکلات

<sup>3</sup> Young

<sup>4</sup> Chat room

<sup>5</sup> Pornograohy

<sup>6</sup> Online

<sup>7</sup> Nikbakht et al.

<sup>8</sup> Bae

<sup>9</sup> Windham

<sup>10</sup> Grohol

<sup>1</sup> Duke & Montang

<sup>2</sup> Addiction

قابل فهم می‌داند (استیگر<sup>۷</sup>، ۲۰۱۲) و جستجوی معنا عبارت از تلاش و کاوش فعالانه دانش‌آموز به منظور درک معنا، اهمیت و هدف است (استیگر و همکاران، ۲۰۰۸).

در پژوهشی نشان داده شده است که جستجوی معنا با افزایش سن کاهش می‌یابد و وجود معنای بالاتری را گزارش می‌کند (استیگر و همکاران، ۲۰۱۱). برخی جستجوی معنا را تسهیل کننده تحول نوجوان می‌دانند. مطالعات بر روی نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ سال نشان می‌دهد جستجو برای معنا بیشترین سهم را در تعیین رفتار نوجوانان دارد. وجود و جستجوی معنای زندگی پیش‌بین معناداری از میزان کمتر رفتارهای خشونت‌آمیز، رفتار ضداجتماعی و بی‌مسئولیتی تحصیلی/کاری در میان نوجوانان بود. ابعاد معنا در زندگی احتمال مشارکت کمتر نوجوانان در این دسته رفتارها را در آینده پیش‌بینی می‌کند. از جمله این رفتارها می‌توان به انواع اعتیاد از جمله اعتیاد به اینترنت اشاره کرد. می‌توان حدس زد فقدان معنا در زندگی، تمایل افراد به ورود به فضای مجازی را تسریع می‌کند (قادری رضانی و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۱۸).

اعتیاد به اینترنت امروزه به‌عنوان یکی از اعتیادهای نوین در میان نوجوانان مطرح شده است و تأثیر زیادی بر جوانب زندگی آنان دارد. از آنجایی که نوجوانی دوره مهم در تشکیل احساس معناست و احساس تنهایی نیز نقش زیادی در ایجاد مشکلات بعدی در نوجوانی دارد پس از بررسی به این نتیجه حاصل شد که احساس معنا در زندگی و احساس تنهایی در دو گروه دارای نوجوانان اعتیاد به اینترنت و نوجوانان عادی مورد بررسی قرار دهیم (ویدیانته و موران<sup>۹</sup>، ۲۰۰۴).

داشتن معنا در زندگی سبب می‌شود تا فرد به سمت هدفمند بودن حرکت کند و کمتر درگیر مسائل پوچ و بی‌هدف گردد (استیگر و همکاران، ۲۰۱۰). از مواردی که نوجوانان ممکن است به علت نداشتن معنا درگیر آن شوند (به علت دسترسی آسان به آن) اعتیاد به اینترنت است. احساس تنهایی در تمام سنین تأثیر زیادی بر زندگی افراد می‌گذارد. افسردگی ناشی از این احساس سبب می‌شود برای فرار از این حس افراد خود را مشغول کارهای زیادی بکنند، از جمله اختصاص اوقات زیادی در اینترنت و شبکه‌های مجازی (زربخش و همکاران، ۱۳۹۱). سؤال اساسی پژوهش این است که آیا احساس معنا در زندگی می‌تواند بر احساس تنهایی گروه سنی نوجوان داشته باشد و اینکه بین

بیش‌ازحد اینترنت در عادت‌های مطالعه خود دچار افت شدید شدند و نمرات آن‌ها به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای کاهش و میزان غیبت‌های این دانش‌آموزان افزایش یافت. اگر چه به دلیل قابلیت‌های زیاد، اینترنت به‌عنوان یک ابزار ایده‌آل آموزشی شناخته شده است، اما متأسفانه دانش‌آموزان بجای انجام فعالیت خلاقانه، اغلب در وبگاه‌های نامربوط، اتاق‌های گپ، سرویس‌های دوستی اینترنتی به گشت‌وگذار می‌پردازند و با نرم‌افزارهای بازی اینترنتی سروکار دارند. کرات<sup>۱</sup> در تحقیق خود در سال ۱۹۹۹ به این نتیجه رسید که نوجوانانی که از تماس‌های اجتماعی کناره‌گیری می‌کنند، از اینترنت به‌عنوان ابزاری برای فرار از واقعیت استفاده می‌کنند (بای، ۲۰۱۷).

از متغیرهای حائز اهمیت در طول زندگی نوجوانان می‌توان به احساس تنهایی اشاره کرد و از تأثیر زیاد این متغیر در تحقیقات پیشین نباید غافل شد. احساس تنهایی تجربه ناخوشایند مانند تفکر فرد مبنی بر متمایز بودن از دیگران است که با مشکلات رفتاری مانند اندوه، عصبانیت و افسردگی همراه بوده و انتظارات و آرزوها را در روابط اجتماعی نشان می‌دهد و در رفتارهایی مانند اجتناب از تماس با دیگران نمود می‌یابد (صالحی و سیف، ۱۳۹۱). پیلاو و پرلمن<sup>۲</sup> (۱۹۸۲) احساس تنهایی را یک حالت روانشناختی ناشی از نارسایی‌های کمی و کیفی در روابط اجتماعی می‌دانند. این احساس در موقعیت‌هایی که روابط هیجان‌انگیز کمتر از میزان دلخواه فرد است یا صمیمیت موردنیاز او تحقق نمی‌یابد، بروز می‌کند و ممکن است در هر سنی رخ دهد و تجربه شود (رحیم‌زاده و همکاران، ۱۳۹۰). بین احساس تنهایی یک نوجوان در حال رشد و انتقال به دوره بزرگسالی با احساس تنهایی بزرگسالی که همسرش را از دست داده، تفاوت‌های کیفی وجود دارد.

در همین راستا، می‌توان بیان کرد یکی دیگر از مواردی که تأثیر زیادی بر اعتیاد به اینترنت دارد معنا در زندگی است. معنای زندگی<sup>۳</sup> به‌عنوان هدفمند بودن و سازمان‌یافته بودن و یافتن حس ارزشمندی در زندگی فرد تعریف می‌شود (آبیتا و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴). بر اساس نظریه‌های مختلف، دو بُعد عمده از احساس معنا، شامل وجود معنا<sup>۵</sup> و جستجوی معنا<sup>۶</sup> استخراج شده است. وجود معنا میزانی است که فرد زندگی خود را مهم، معنادار و

<sup>1</sup> Kraat

<sup>2</sup> Peplau & Perlman

<sup>3</sup> Meaning of life

<sup>4</sup> Abeyta et al.

<sup>5</sup> Existence of meaning

<sup>6</sup> Search for meaning

<sup>7</sup> Steger

<sup>8</sup> Ghaderi Rammazi et al.

<sup>9</sup> Widyanto & Murran

نوجوانان عادی و نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت در معنا در زندگی و احساس تنهایی تفاوت معناداری وجود دارد یا خیر.

## ۲. مبانی نظری و پیشینه پژوهش

### ۱.۱.۲ احساس تنهایی

احساس تنهایی وضعیتی عاطفی است که در آن فرد احساس جدایی، عزت و انزوا از دیگران یا اجتماع را تجربه می‌کند. این احساس ممکن است به صورت فیزیکی و یا روحی تجربه شود و با عدم وجود ارتباط اجتماعی قوی، عدم حضور دیگران در زمینه‌های اجتماعی یا عدم پذیرش و قبول اجتماعی همراه باشد. احساس تنهایی ممکن است در شرایط مختلف به وجود آید مانند از دست دادن یا جدایی از عزیزان، انتقال به محیط جدید، عدم وجود روابط نزدیک و معنادار، عدم پذیرش در گروه‌های اجتماعی، احساس اختلال در روابط فردی و غیره. این احساس می‌تواند تأثیرات منفی بر روحیه و روانشناختی فرد داشته باشد و منجر به افزایش استرس، اضطراب، افسردگی، کاهش اعتمادبه‌نفس، افزایش ریسک اعتیاد، مشکلات خواب، کاهش عملکرد تحصیلی یا شغلی و مشکلات سلامتی شود. مواجهه با احساس تنهایی و تقویت ارتباطات اجتماعی، جوامع پشتیبان و فرصت‌های ارتباطی معنادار می‌تواند به کاهش این احساس و بهبود روانشناختی فرد کمک کند. برخی از ویژگی‌های مرتبط با احساس تنهایی به شرح زیر است (ماسیا و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱).

جدایی اجتماعی: فرد در احساس تنهایی احساس جدایی و انزوا از دیگران و اجتماع می‌کند. این احساس می‌تواند در اثر نبود روابط نزدیک و معنادار با دیگران، احساس عدم قبول و تعلق به گروه‌ها یا اندرزه‌های اجتماعی رخ دهد.

عزت احساسی: فرد ممکن است احساس کند که در زمینه‌های احساسی و موردپذیرش و فهم دیگران نیست. این عزت ممکن است به علت اختلافات فرهنگی، اجتماعی، نگرش‌های متفاوت و یا عدم ارتباط و درک میان فرد و دیگران ایجاد شود.

احساس عدم تعلق: در احساس تنهایی، فرد ممکن است احساس کند که در جامعه و گروه‌های اجتماعی موردتوجه و تعلق نیست. این عدم تعلق ممکن است به علت عدم قبولی اجتماعی، احساس بی‌اهمیتی و یا عدم ارتباط معنادار با دیگران رخ دهد.

انزوا و اندوه: احساس تنهایی ممکن است به صورت انزوا و اندوه در برداشت و رفتار فرد نمایان شود. فرد ممکن است از فعالیت‌های اجتماعی کمتری شرکت کند، به تنهایی و خودسرانه عمل کند و احساس افسردگی و ناراحتی عمیقی داشته باشد.

مدیریت و کاهش احساس تنهایی می‌تواند از طریق روش‌ها و استراتژی‌های مختلف صورت گیرد. اولین استراتژی برقراری ارتباط اجتماعی است. فرد باید تلاش کند روابط اجتماعی معنادار و صمیمی را با دیگران برقرار کند. شرکت در فعالیت‌های گروهی و اجتماعی، شرکت در رویدادها و جشنواره‌ها و استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند در این زمینه مفید باشد. روش دیگر جستجوی حمایت اجتماعی است. در این روش فرد باید درخواست کمک و حمایت را از دیگران بپذیرد و در مواجهه با مشکلات و نیازهای خود به افراد قابل‌اعتماد مراجعه کند. این شامل صحبت و گفتگو با افرادی است که به فرد احساس اطمینان و حمایت می‌دهند و به او کمک می‌کنند. تقویت خودشناسی و خود پذیرش نیز در مدیریت و کاهش احساس تنهایی مؤثر است. به این معنا که فرد باید به خودشناسی و درک عمیق‌تر از خود بپردازد. این روش شامل توجه به عواطف و نیازهای شخصی، تشریح و تحلیل باورها و ارزش‌های شخصی و تمرکز بر توانایی‌ها و مهارت‌های فرد است. همچنین، خود پذیرفتگی و قبول خود بدون توجه به نقدها و انتظارات منفی دیگران نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد. استراتژی دیگر مراقبت از خود است. مراقبت از خود و بهبود روحیه شامل به خواب کافی رسیدن، تغذیه سالم، ورزش منظم، مدیتیشن و روش‌های آرامش‌بخش، داشتن روال روزانه سازنده و مراقبت از سلامت عمومی است.

موضوع مهم در ارتباط با مفهوم احساس تنهایی، نظریه پرورشی و ارتباط اجتماعی است. بر اساس این نظریه، احساس تنهایی می‌تواند در نتیجه عوامل پرورشی و ارتباطی در زمینه‌های مختلف شکل گیرد. برخی از این عوامل عبارتند از (محسنی لیش، ۱۳۹۹):

- پرورش خانوادگی: رابطه فرد با خانواده و نحوه پرورش در خانواده می‌تواند بر احساس تنهایی تأثیرگذار باشد. ارتباط نزدیک و حمایتی با والدین، ایجاد اعتماد و قابلیت ارتباط میان فرد و اعضای خانواده می‌تواند به کاهش احساس تنهایی کمک کند.
- روابط اجتماعی: افراد در زندگی روزمره خود با گروه‌های مختلف اجتماعی در تعامل هستند. نوع و کیفیت این ارتباط تأثیر زیادی بر احساس تنهایی دارد. روابط صمیمی و پشتیبانی اجتماعی، شرکت در فعالیت‌های گروهی و اجتماعی و احساس تعلق به یک گروه می‌تواند احساس تنهایی را کاهش دهد.
- عوامل شخصی: این عوامل شامل سبک زندگی، شخصیت، اعتمادبه‌نفس، انگیزه‌ها و ارزش‌های فردی است. به‌طور نمونه، فردی که به تنهایی عادت داشته

<sup>1</sup> Macia et al.

باشد یا شخصیتی اجتماعی‌تر داشته باشد ممکن است در مقابل احساس تنهایی مقاومت بیشتری داشته باشد.

## ۲.۲. معنا در زندگی

معنا در زندگی یک مفهوم عمیق و فلسفی است که درک و تجربه آن به صورت شخصی و منحصر به فرد است. معنا در واقع به ارتباط و ارزش‌دهی به جوانب مختلف زندگی و احساس ارتباط، رضایت و احساس معنویت در زندگی می‌پردازد. معنا بیانگر داشتن هدف و اهدافی است که فرد را به سمت رشد و پیشرفت هدایت می‌کند. این اهداف می‌توانند مربوط به عشق، روابط معنادار، شغل و کسب‌وکار، کمک به دیگران، رشد شخصی، تلاش برای خلق و خویشاوندی و تعمق در مسائل معنوی و دینی و مانند آن باشد. هر فرد ممکن است به طریقه‌ای منحصر به فرد برای یافتن معنا در زندگی خود پیش برود. برخی از راهکارهای معمول برای یافتن معنا شامل توسعه روابط اجتماعی، پیدا کردن شغل و فعالیت‌هایی که ارزشمند و هدفمند به نظر می‌رسند، خدمت به دیگران، پرداختن به رشته‌ای از علاقه‌مندی‌ها و ساختن زمان برای آن‌ها، تحقق خودشناسی و رشد شخصی و کاوش و تجربه باشد.

معنا در زندگی دو شکل وجود معنا و جستجوی معنا را در برمی‌گیرد. وجود معنا به معنای داشتن هدف و اهدافی است که زندگی را مفهوم بخش می‌کند. این شکل از معنا به فرد احساس رشد، رضایت و ارتباط با زندگی می‌دهد. هر فرد می‌تواند از معناهای مختلف در زندگی خود بهره برد مانند رشد شغلی و شخصی، روابط معنادار، کمک به دیگران، رضایت خانوادگی و غیره. وقتی که فرد در زندگی خود معنا و هدف‌گذاری را تجربه می‌کند، به راحتی توانایی مواجهه با چالش‌ها و دشواری‌ها را دارد و زندگی‌اش به طور کلی احساس معنا و ارزش را دارد. جستجوی معنا نیز بیانگر فرآیند تلاش و کاوش برای یافتن و شناخت معنا و هدف در زندگی است. زمانی که یک فرد احساس نداشتن معنا یا عدم رضایت از زندگی می‌کند ممکن است به دنبال یافتن معنا و هدف‌های جدید باشد. این می‌تواند شامل خودشناسی، پرسش‌های عمیق درباره ارزش‌ها و اهداف، جستجو در فلسفه و معنویت، تجربه‌های جدید و کشف راهکارهای جدید برای احساس معنا و رضایت باشد. جستجوی معنا یک فرآیند پویا و شخصی است که به فرد امکان می‌دهد تا به طور مداوم در جهت یافتن معنا در زندگی خود پیش برود (تامیسک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵).

تئوری معناشناسی وجودی<sup>۲</sup>: این تئوری بر این اصل تأکید دارد که معنا در زندگی از طریق پیدا کردن و ارتباط برقرار کردن با معنای زندگی شخصی است. طبق این تئوری، معنا از طریق تجربه‌ها، ارزش‌ها، روابط و هدف‌های شخصی شناخته می‌شود.

تئوری رضایت از زندگی<sup>۳</sup>: این تئوری بر این اصل تمرکز دارد که معنا در زندگی از طریق داشتن رضایت از زندگی و ارتباط با اهداف و ارزش‌های شخصی به دست می‌آید. مطابق این تئوری، معنا در زندگی با تحقق اهداف، رشد شخصی، روابط معنادار و تجربه حس بالندگی مرتبط است.

تئوری پیوند معنا<sup>۴</sup>: این تئوری بیان می‌کند که معنا در زندگی از طریق پردازش و تفسیر رویدادها و تجارب زندگی ایجاد می‌شود. بر اساس این تئوری فرد می‌تواند با سازمان‌دهی و تفسیر مجدد رویدادها به وجود معنا و ارتباط با ارزش‌ها و اهداف بپردازد.

تئوری ارتباط معنا و خودگرایی<sup>۵</sup>: این تئوری بر ارتباط معنا در زندگی با خودگرایی تأکید دارد. خودگرایی به معنای فراتر رفتن از خود و مرکزگرایی در زندگی است. به طور کلی، خودگرایی در این تئوری به معنای فراتر رفتن از خود و مرکزگرایی و تمرکز بر معنایی بزرگتر از خود، مانند ارتباط با دیگران، خدمت به جامعه و تجربه احساس ارتباط و وابستگی با دیگران است. این تئوری معتقد است که احساس معنا و رضایت در زندگی، از طریق فراتر رفتن از خود و تمرکز بر ارزش‌ها و هدف‌هایی است که خارج از منافع شخصی فرد قرار دارند. این تئوری تأکید دارد که هنگامی که فرد به معنا و ارزش‌هایی بزرگتر از خود ارتباط برقرار می‌کند، احساس رضایت، ارتباط معنادار با دیگران و رشد شخصی را تجربه می‌کند.

## ۳.۲. رابطه معنا در زندگی با احساس تنهایی

تأثیر مفهوم معنا در زندگی بر احساس تنهایی را می‌توان با توجه به تئوری‌های زیر توجیه کرد:

نظریه معنا وجودی: بر اساس این نظریه، معنا در زندگی نه تنها در تجربه احساسی و روانی فرد نهفته است، بلکه در یافتن هدف و معنا در وجود خود و درک ارزش‌های زندگی بیان می‌شود. احساس تنهایی می‌تواند ناشی از ناکامی در پیدا کردن معنا در زندگی یا از دست دادن آن باشد.

نظریه ارتباط اجتماعی: این نظریه بر تأثیر روابط اجتماعی بر روی

<sup>2</sup> Existential theory

<sup>3</sup> Satisfaction with life theory

<sup>4</sup> Meaning-making theory

<sup>5</sup> Meaning and self-transcendence theory

<sup>1</sup> Tomsik

داشتند. در نتیجه گیری این پژوهش ارتباط بین اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی و رضایت از زندگی نشان داده شده است و برای جلوگیری از ایجاد عوارض، استفاده کنترل شده از اینترنت برای افراد توصیه می شود.

**رضایی و همکاران (۱۳۹۸)** در مطالعه‌ای رابطه بین احساس تنهایی و سلامت روان با اعتیاد به اینترنت دانش آموزان پسر مقطع اول متوسطه شهر ساری ۱۳۹۷-۱۳۹۶ را بررسی کردند. نتایج نشان داد که بین احساس تنهایی و سلامت روان با اعتیاد به اینترنت دانش آموزان رابطه دارد. بین مؤلفه‌های احساس تنهایی و سلامت روان با اعتیاد به اینترنت دانش آموزان رابطه وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نیز حاکی از آن است که سهم هر یک از مؤلفه‌های احساس تنهایی و سلامت روان در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دانش آموزان متفاوت است. چنانچه تنهایی رمانتیک ۰/۱۹، علائم افسردگی ۰/۲۵ به ترتیب بیشترین سهم در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دانش آموزان داشتند. نتیجه این که اعتیاد به اینترنت می‌تواند احساس تنهایی و سلامت روان دانش آموزان را تهدید نماید. ضروری است در زمینه استفاده مناسب از اینترنت، فواید و مضرات دنیای مجازی اینترنت، فرهنگ‌سازی و آموزش صحیح در سطح خانواده و جامعه انجام شود.

**محمدی (۱۳۹۷ب)** در پژوهشی به شناسایی رابطه بین احساس تنهایی و هراس اجتماعی در پیش‌بینی گرایش به اعتیاد به اینترنت در دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد که بین احساس تنهایی و هراس اجتماعی با اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت معنادار وجود دارد، همچنین متغیرهای احساس تنهایی و هراس اجتماعی توانایی پیش‌بینی گرایش به اعتیاد به اینترنت را دارند.

**پژوهش بشکار و همکاران (۱۳۹۶)** به منظور بررسی رابطه معنای زندگی با اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان پرستاری دانشکده علوم پزشکی شهرستان ایرانشهر انجام پذیرفت. پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. نتایج پژوهش حاکی از آن است که بین معنای زندگی با اعتیاد به اینترنت دانشجویان پرستاری دانشکده علوم پزشکی ایرانشهر رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد؛ یعنی میزان اعتیاد دانشجویان پرستاری به اینترنت باعث تغییراتی در معنای زندگی آن‌ها خواهد شد. نتیجه کلی تحقیق نشان داد رفتاری وسواسی یا آرزوی برقراری پیوند یا حتی نمودی از انتقال یا بازتاب روابط و یا رفع نیاز با اینترنت با تلاش در یافتن معنایی برای زندگی رابطه دارد.

**پژوهش رجب‌زاده و همکاران (۱۳۹۵)** به منظور بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با احساس تنهایی و سلامت عمومی در

احساس تنهایی تمرکز دارد. بر اساس این نظریه، وجود ارتباطات معنادار اجتماعی می‌تواند احساس تنهایی را کاهش داده و ارتباطات ضعیف و انزوا باعث افزایش احساس تنهایی می‌شود. در این حالت احساس تنهایی می‌تواند ناشی از عدم ارتباط و کاهش انگیزه‌های اجتماعی باشد.

نظریه هدف معناگرا: این نظریه بر ارتباط معنا و هدف‌ها تمرکز دارد. بر اساس این نظریه، داشتن هدف‌های معنادار و اصول زندگی شخصی می‌تواند احساس تنهایی را کاهش داده و به بهبود رضایت و خوشبختی در زندگی کمک کند. به‌طور کلی، هدف معناگرا به معنای داشتن هدف‌هایی است که به‌طور ذاتی برای فرد ارزشمند و معنادار هستند. این هدف‌ها می‌تواند شامل دستیابی به ارزش‌های شخصی، رشد و توسعه فردی، ارتباطات معنادار با دیگران، خدمت به جامعه و یا ارتباط با مفهوم وجودی و عمیق‌تری باشند. نظریه هدف معناگرا تأکید می‌کند که داشتن هدف‌های معنادار و قابل تعقیب، به فرد احساس راهبردی در زندگی می‌دهد و به او اجازه می‌دهد تا به‌طور فعال و خودمختار به جبهتی معنادار حرکت کند. این هدف‌ها می‌توانند به فرد احساس ارزشمند بودن، رضایت و ارتباط عمیق‌تر با زندگی و جهان اطراف خود بدهند.

نظریه روانشناختی اجتماعی: این نظریه بر تأثیر عوامل روانشناختی و اجتماعی در رابطه معنا در زندگی و احساس تنهایی تمرکز دارد. بر اساس این نظریه، عواملی مانند انتظارات اجتماعی، تعاملات میان فردی، شناخت اجتماعی و ارزش‌های اجتماعی می‌توانند به شکلی مستقیم و یا غیرمستقیم بر تجربه معنا و احساس تنهایی تأثیر بگذارند.

نظریه روانشناختی معناگرایی: این نظریه بر تأثیر مفهوم وجودی و معنا در کاهش احساس تنهایی تمرکز دارد. بر اساس این نظریه، یافتن معنا و هدف در زندگی، ارتباط معنادار با دیگران، ارزش‌های شخصی و تجربه رشد شخصی می‌تواند به کاهش احساس تنهایی کمک کند.

#### ۴.۲. پیشنهاد تحقیق

**محسنی لیش (۱۳۹۹)** در مطالعه‌ای به بررسی رابطه احساس تنهایی و رضایتمندی از زندگی با گرایش به اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهرستان سیاهکل پرداختند. نتایج نشان داد که بین رضایت از زندگی با اعتیاد به اینترنت و همچنین احساس تنهایی ارتباط منفی وجود داشت همچنین بین احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت ارتباط مثبت وجود داشت. سن و جنس، استفاده از سرویس‌های اینترنتی یا هو و فیس بوک و استفاده از اینترنت در منزل نیز بر اعتیاد به اینترنت تأثیر مثبت

انتشار عکس‌ها و مطالب خود در شبکه‌های اجتماعی مجازی، پیوندهای صمیمانه‌ای با دوستان خود برقرار می‌سازند و از این طریق میزان روابط اجتماعی کاهش می‌یابد و در نتیجه احساس تنهایی و انزوای اجتماعی افزایش می‌یابد.

### ۵.۲. فرضیه‌های پژوهش

با توجه به مبانی نظری و پیشینه پژوهش فرضیه‌های زیر تدوین می‌گردد:

فرضیه اول: بین نوجوانان عادی و نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت در مفهوم وجود معنا و جستجوی معنا تفاوت معناداری در زندگی وجود دارد.

فرضیه دوم: بین نوجوانان عادی و نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت در مفهوم احساس تنهایی تفاوت معناداری وجود دارد.

### ۳. روش‌شناسی پژوهش

نوع پژوهش حاضر به لحاظ هدف، کاربردی و به لحاظ روش از نوع علی-مقایسه‌ای است که روی دو گروه از بین نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت و نوجوانان عادی متوسطه اول شهرستان تربت حیدریه انجام شد. بازه زمانی تکمیل کردن پرسشنامه‌ها مهر و آبان سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. با توجه به حجم جامعه آماری (۷۱۰۶)، ۲ مدرسه به صورت در دسترس از میان ۳۸ مدرسه دخترانه و پسرانه متوسطه اول شهرستان تربت حیدریه انتخاب شد و سپس ۳۳۰ نفر از این دو مدرسه به صورت داوطلبانه انتخاب گردیدند و پرسشنامه اعتیاد به اینترنت در اختیار ۳۳۰ نفر از دانش‌آموزان قرار گرفت. سپس ۱۰۰ نفر از دانش‌آموزانی که نمره پرسشنامه اعتیاد به اینترنت آن‌ها بالاتر از ۷۰ بود (دارای اعتیاد به اینترنت) انتخاب شدند و به آن‌ها جهت تکمیل تحقیق پرسشنامه‌های احساس تنهایی و معنا در زندگی ارائه گردید. همچنین ۱۰۰ نفر از دانش‌آموزانی که نمرات آزمون اعتیاد به اینترنت آن‌ها عدد کمتر از ۴۰ (افراد عادی) بود دو پرسشنامه احساس تنهایی و معنا در زندگی را تکمیل نمودند.

برای سنجش متغیر اعتیاد به اینترنت از پرسشنامه استاندارد کیمبرلی یانگ (۱۹۹۹) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۲۰ سؤال با طیف لیکرت از «بندرت» با امتیاز ۱ تا «همیشه» با امتیاز ۵ می‌باشد. همچنین برای اندازه‌گیری متغیر معنا در زندگی از پرسشنامه استیگر (۲۰۱۰) بهره گرفته شد. این پرسشنامه دارای ۱۰ گویه با طیف لیکرت با پاسخ‌های کاملاً نادرست، عمدتاً نادرست، تا حدی نادرست، نمی‌توانم بگویم، تا حدی درست،

دانشجویان دختر انجام گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت با سلامت عمومی و احساس تنهایی رابطه وجود دارد و بین احساس تنهایی با سلامت عمومی نیز رابطه وجود دارد. به این معنی که هر چه دانشجویان اعتیاد به اینترنت بیشتری داشته باشند سلامت روان آن‌ها بیشتر در خطر بوده و احساس تنهایی بیشتری می‌کنند.

هدف پژوهش وانگ و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) بررسی رابطه میان احساس تنهایی و افسردگی با نقش واسطه‌ای اعتیاد به بازی‌های اینترنتی، استفاده از شبکه‌های اجتماعی و استفاده کلی از اینترنت بود. نتایج نشان داد که اعتیاد به اینترنت و بازی‌های اینترنتی در رابطه‌ی میان احساس تنهایی و افسردگی نقش واسطه‌ای دارد.

در پژوهش ژانگ و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۸) با عنوان رابطه بین حمایت اجتماعی، احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان چینی، نتایج نشان داد که میان حمایت اجتماعی و اعتیاد به اینترنت رابطه منفی معنادار و بین احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت معنادار وجود دارد.

آن<sup>۳</sup> (۲۰۱۶) در پژوهشی با عنوان استفاده از اینترنت و احساس تنهایی با بررسی و مقایسه ۴۷ زن و مرد جوان نشان دادند که بین استفاده از اینترنت و میزان احساس تنهایی در جوانان دختر و پسر رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

کاستا و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۱۴) در پژوهشی با عنوان احساس تنهایی در نوجوانان معتاد به اینترنت به بررسی ۵۴ نوجوان با میانگین سنی ۱۵/۳۸ نشان دادند که با افزایش شدت اعتیاد به اینترنت میزان احساس تنهایی نیز افزایش می‌یابد.

کاتن و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۱۳) در پژوهشی با عنوان استفاده از اینترنت اینترنت و احساس تنهایی با بررسی ۲۰۵ نفر از افراد جوان و نوجوان نشان دادند که هرچه میزان استفاده از اینترنت بیشتر باشد میزان احساس تنهایی نیز بیشتر خواهد بود.

هامپتون و همکاران<sup>۶</sup> (۲۰۰۹) در پژوهش خود با عنوان انزوای اجتماعی و فناوری‌های جدید نشان دادند که استفاده از فناوری‌های نوین اطلاعاتی و ارتباطی همچون تلفن همراه و اینترنت باعث انزوای اجتماعی نمی‌شوند بلکه این فناوری‌ها باعث درگیری یا مشارکت اجتماعی آن‌ها می‌شوند. کاربران اینترنت از طریق

<sup>1</sup> Wang et al.

<sup>2</sup> Zhang et al.

<sup>3</sup> Allen

<sup>4</sup> Costa et al.

<sup>5</sup> Cotton et al.

<sup>6</sup> Hampton et al.

ماهیت و نحوه اجرای پژوهش، نکات ضروری جهت شرکت در پژوهش، به صورت شفاهی به آزمودنی‌ها ارائه داده شد.

۱- تمام افراد با حداکثر دقت، پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند و با محقق به نحو مطلوب همکاری داشتند.

۲- شرایط اجرای آزمون‌ها برای تمام شرکت‌کنندگان یکسان بود.

پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌های تکمیل‌شده، نخست هر کدام از پرسشنامه‌ها، پرسش‌ها و نیز پاسخ‌های هر پرسش بر اساس ویژگی‌های مقیاس اسمی شماره‌گذاری شده و مجموعه داده‌های مربوط به ویژگی‌های فردی، تصویر بدنی و اضطراب اجتماعی و زیر بخش‌های آن به‌طور جداگانه طبقه‌بندی و به‌منظور انجام عملیات آماری در محیط داده‌ها در نرم‌افزار بسته آماری علوم اجتماعی SPSS ثبت گردید. سپس داده‌ها با استفاده از شیوه‌های آمار توصیفی (محاسبه شاخص‌های فراوانی و درصد فراوانی) و استنباطی (تحلیل واریانس) مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت و در پایان آزمون فرضیه‌های آماری در سطح  $P < 0.05$  انجام شد.

#### ۴. یافته‌ها

##### ۴.۱. یافته‌های توصیفی

هنگامی که توده‌ای از اطلاعات کمی برای تفسیر، گردآوری می‌شود، ابتدا لازم است به صورت قابل فهم سازمان‌دهی و خلاصه شوند، به همین منظور آمار توصیفی به کار برده می‌شود (دلور، ۱۳۹۸). برای تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده ابتدا به توصیف داده‌ها با استفاده از روش آمار توصیفی پرداخته می‌شود. جدول ۱ و ۲ میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان و فراوانی و درصد جنسیت آن‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان به تفکیک گروه

متغیر	گروه اعتیاد به اینترنت		افراد عادی	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سن	۱۴/۱۷	۰/۸۹	۱۴/۱۸	۰/۹۲

با توجه به جدول ۱، در گروه اعتیاد به اینترنت، میانگین سن شرکت‌کنندگان در پژوهش ۱۴/۱۷ سال با انحراف معیار ۰/۸۹ بود و در گروه افراد عادی، میانگین سن شرکت‌کنندگان در پژوهش ۱۴/۱۸ سال با انحراف معیار ۰/۹۲ بود که به حد زیادی شرکت‌کنندگان مناسبی برای اجرای پژوهش هستند.

عمدتاً درست و کاملاً درست با امتیازهای به ترتیب ۱ برای کاملاً نادرست تا ۷ برای کاملاً درست می‌باشد. پس از تهیه و تدوین پرسشنامه‌ها، نخستین گام در گردآوری اطلاعات تعیین چگونگی توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه بود. از آنجاکه پاسخ‌دهندگان در دو مدرسه بودند و نیز پراکندگی کم و نیز منطقه جغرافیایی‌شان محدود بود؛ از روش توزیع مستقیم استفاده شد و پرسشنامه‌ها به صورت مستقیم تحویل پاسخ‌دهندگان گردید و نیز پس از تکمیل اعاده شد. از آنجاکه این روش مستلزم صرف وقت زیادی است، از سه نفر همکار کمک گرفته شد. در این راستا، نخست جلسات توجیهی برای آشنایی همکاران گروه تحقیقی و ایجاد هماهنگی‌های لازم برگزار شد. سپس نمونه آماری به صورت تصادفی ساده به سه گروه مساوی تقسیم شدند. مسئولیت توزیع و تحویل پرسشنامه‌ها در هر گروه به یک نفر محول شد. هم‌چنین به هر نفر از افراد گروه تحقیقی مأموریت داده شده بود که با رعایت احترام، ضمن جلب اعتماد و ترغیب پاسخ‌دهندگان به تکمیل پرسشنامه، زمینه لازم را برای مشارکت حداکثری آن‌ها فراهم آورند.

در صورتی که بعضی از آزمودنی‌ها به دلایل شخصی انگیزه لازم و یا وقت و حوصله مناسب برای تکمیل پرسشنامه نداشتند از آن‌ها خواسته شد تا این کار را در وقت و زمانی مناسب دیگری انجام دهند. در مراجعه بعدی برای جمع‌آوری پرسشنامه‌های تکمیل‌شده و مواجهه با عدم اجابت؛ با رعایت حقوق آزمودنی‌ها و مراعات احترام؛ متناسب با شرایط و در صورت نیاز مجدداً نسخه‌ای دیگری از همان پرسشنامه در اختیار آزمودنی‌ها قرار داده شد و از آن‌ها دعوت مجدد به همکاری و مشارکت سازنده به عمل می‌آمد. علی‌رغم این که توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها به صورت مستقیم مستلزم صرف وقت و هزینه‌های زیادی است ولی به سبب ملاقات رو در رو و نیز ایجاد جو اعتماد و فضای دوستانه و صمیمانه و نیز برانگیخته شدن بهتر آزمودنی‌ها و دقت آن‌ها در تکمیل پرسشنامه‌ها؛ خوشبختانه نسبت پاسخ‌دهی به پرسشنامه‌ها، مشارکت ۹۵ درصدی پاسخ‌دهندگان را به همراه داشت.

جهت رعایت مسائل اخلاقی و انسانی به کلیه شرکت‌کنندگان این اطمینان داده شد که تمام اطلاعات پرسشنامه‌ها نزد محقق محفوظ خواهد ماند و فقط از نتایج کلی بهره‌برداری خواهد شد. شرکت آزمودنی‌ها در پژوهش به صورت داوطلبانه و با رضایت کامل بود. پس از توضیح طرح، آزمودنی‌ها فرم رضایت و نیز پرسشنامه‌های مربوط را تکمیل کردند. تمامی اقداماتی که می‌بایست در طی پژوهش توسط نمونه‌های پژوهش انجام شود به تفصیل برای آزمودنی‌ها توضیح داده شد. اطلاعات لازم درباره

مثبت ۲ قرار دارد و می‌توان گفت که توزیع تمامی متغیرها نرمال می‌باشد.

جدول ۴- چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش

متغیر	چولگی	کشیدگی
وجود معنا	-۰/۱۵	-۰/۹۲
جستجوی معنا	-۰/۰۲	-۱/۱۰
احساس تنهایی	۰/۳۳	-۰/۵۶

**همگنی واریانس‌ها:** از پیش‌فرض‌های دیگر تحلیل واریانس همگنی واریانس‌ها است. این فرض به این معنا است که دو نمونه از جامعه‌هایی با واریانس‌های مساوی انتخاب شده‌اند. به عبارت دیگر زمانی می‌توان آزمون پارامتریک را به کار برد که دلیلی برای این اعتقاد وجود داشته باشد که واریانس‌های جامعه از حالت تساوی اختلاف زیادی نداشته باشند. برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون برابری خطای واریانس لوین<sup>۱</sup> استفاده شد. در این آزمون اگر سطح معنی‌داری بیش از ۰/۰۵ باشد، به این معنا است که داده‌ها فرض تساوی خطای واریانس‌ها را زیر سؤال نبرده‌اند. نتایج بررسی این فرض در جدول زیر آمده است.

جدول ۵- نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی خطای واریانس

متغیرها	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی‌داری
وجود معنا	۰/۲۲	۱	۱۹۸	۰/۶۳
جستجوی معنا	۳/۳۴	۱	۱۹۸	۰/۰۶
احساس تنهایی	۳/۴۷	۱	۱۹۸	۰/۰۶

جدول ۵، گویای آن است که واریانس متغیرهای پژوهش در هر دو گروه با هم برابر بوده و با یکدیگر تفاوت معناداری ندارند، که این یافته، پایایی نتایج بعدی را نشان می‌دهد.

جدول ۶- نتایج آزمون معناداری تحلیل واریانس چندمتغیره بر روی

متغیرهای مورد مطالعه در دو گروه

نام آزمون	مقدار	F	فرضیه df	خطای df	P
اثر پیلای	۰/۰۵	۵/۸۷	۲	۱۹۶	۰/۰۱۰
لامبدا و لکز	۰/۹۴	۵/۸۷	۲	۱۹۶	۰/۰۱۰
اثر هتلینگ	۰/۰۵	۵/۸۷	۲	۱۹۶	۰/۰۱۰
بزرگترین ریشه‌روی	۰/۰۵	۵/۸۷	۲	۱۹۶	۰/۰۱۰

جدول ۲- فراوانی و درصد جنسیت شرکت‌کنندگان در پژوهش به

تفکیک گروه

جنسیت	گروه اعتیاد به اینترنت		افراد عادی	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد
مرد	۹۱	۹۱/۰۰	۹۳	۹۳/۰
زن	۹	۹/۰۰	۷	۷/۰۰

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که در گروه اعتیاد به اینترنت ۹۱ و ۹ درصد مشارکت‌کنندگان را به ترتیب مردها و زن‌ها تشکیل داده‌اند. این آمار برای گروه افراد عادی به ترتیب ۹۳ و ۷ درصد می‌باشد.

خلاصه‌ای از شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) برای متغیرهای پژوهش در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳- میانگین و انحراف معیار نمرات معنا در زندگی و احساس

تنهایی به تفکیک گروه

متغیر	گروه‌ها	میانگین	انحراف معیار
وجود معنا	گروه اعتیاد به اینترنت	۱۹/۲۰	۵/۲۷
	عادی	۲۱/۸۷	۴/۸۶
جستجوی معنا	گروه اعتیاد به اینترنت	۱۹/۵۳	۵/۱۴
	عادی	۲۱/۴۳	۵/۲۲
احساس تنهایی	گروه اعتیاد به اینترنت	۴۳/۵۳	۱۱/۷۶
	عادی	۳۹/۰۷	۱۲/۰۹

جدول ۳ نشان می‌دهد میانگین گروه عادی در وجود معنا و جستجوی معنا در زندگی بالاتر و در احساس تنهایی کمتر از گروه اعتیاد به اینترنت است.

## ۲.۴. آمار استنباطی

برای بررسی فرضیه پژوهش از تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA)، استفاده شد. قبل از بررسی تحلیل واریانس (MANOVA)، آنچه باید در نظر گرفته شود، مباحث مربوط به رعایت کردن و بررسی کردن مفروضه‌های آماری است.

**نرمال بودن توزیع داده‌ها:** از جمله پیش‌فرض‌هایی که در تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) منظور می‌گردد، فرض نرمال بودن توزیع متغیرهای وابسته است. جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها از شاخص‌های چولگی و کشیدگی استفاده شد. در جدول ۴ چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش گزارش شده‌اند. د، چور این جدول چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش بین منفی ۲ و

<sup>1</sup> Levene's test of equality of error variance

تحت تأثیر قرار دهد تا به اعتبارسنجی این مسئله بپردازند و برنامه‌ها و راهکارهایی را ارائه دهند که به نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت کمک کنند تا معنا و هدف در زندگی خود را پیدا کنند و احساس تنهایی را به حداقل برسانند. همچنین از نتایج به دست آمده می‌توان برای طراحی و پیاده‌سازی برنامه‌های مداخله و درمانی استفاده کرد تا بتوان ارتباطات اجتماعی را تقویت نمود، علاقه‌مندی‌های خود را شناسایی کرد و هدف‌های معنادار را در زندگی خود پیگیری نمود. همچنین می‌توان از نتایج این پژوهش برای آگاه‌سازی والدین و آموزگاران استفاده کرد تا در آموزش و پرورش نوجوانان، مفهوم وجود معنا و جستجوی معنا را تأکید کنند و راهنمایی لازم برای کمک به نوجوانان در پیدا کردن هدف‌های معنادار در زندگی ارائه نمود. با توجه به نتیجه به دست آمده پیشنهادها زیر ارائه می‌گردد:

- آموزش مهارت‌های زندگی: ارائه آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان از جمله مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی می‌تواند آن‌ها را در جستجوی معنا و ارتباطات معنادار در زندگی تقویت نمود.

- ایجاد فضاهای اجتماعی: فراهم کردن فضاهای اجتماعی مناسب برای نوجوانان مانند باشگاه‌ها، گروه‌های ورزشی یا هنری، کلاس‌های آموزشی و فعالیت‌های خیریه می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا ارتباطات اجتماعی معناداری را تجربه کنند و به دنبال هدف‌های معنادار در زندگی بروند.

- تحت نظر قرار دادن فعالیت‌های آنلاین: تشویق نوجوانان به مشارکت در فعالیت‌های آنلاین مانند ورزش، هنر، موسیقی و مانند آن می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا احساس ارتباط و معنا را در زندگی خود تجربه کنند و به جستجوی معنا پرداخته و احساس تنهایی را کاهش دهند.

- آموزش مهارت‌های روانشناختی: آموزش مهارت‌های روانشناختی به نوجوانان از جمله مهارت‌های مدیریت استرس، خودآگاهی و مهارت‌های ارتباطی می‌تواند آن‌ها را در جستجوی معنا و ارتباطات معنادار در زندگی تقویت کند.

این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های آبزر (۱۳۹۵)، قیومی بیدهدنی و باقریان (۱۳۹۲) و بشکار و همکاران (۱۳۹۶) همسو است.

فرضیه دوم پژوهش بیان می‌کند که بین نوجوانان عادی و نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت در مفهوم احساس تنهایی تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج آزمون فرضیه نشان داد بین نوجوانان عادی و نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت، تفاوت معناداری در مفهوم احساس تنهایی وجود دارد. این نتیجه می‌تواند ناشی از

جدول ۶، نشان داد سطوح معناداری تمام آزمون‌ها قابلیت استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره را مجاز می‌شمارد. این نتایج نشان می‌دهد که در دو گروه مورد مطالعه حداقل از نظر یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0/010$ ،  $F=5/73$ ،  $\eta^2=0/94$  لامبدای ویلکز).

جدول ۷- نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره برای مقایسه میانگین نمرات دو گروه اعتیاد به اینترنت و عادی

میانگین متغیر وابسته	میانگین مجموع مجذورات	آزادی درجه	میانگین مجذورات	F	معناداری سطح
جستجوی معنا	۱۸۰/۵۰	۱	۱۸۰/۵۰	۶/۷۱	۰/۰۱۰
وجود معنا	۱۹۰/۱۲	۱	۱۹۰/۱۲	۷/۳۷	۰/۰۰۷
احساس تنهایی	۹۹۴/۵۸	۱	۹۹۴/۵۸	۶/۵۲	۰/۰۱۱

مطابق جدول ۷؛ نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره نشان می‌دهد تفاوت آماری معنی‌داری بین میانگین نمرات دو گروه اعتیاد به اینترنت و افراد عادی در متغیرهای جستجوی معنا ( $P < 0/010$ ؛  $F=6/71$ )، وجود معنا ( $P < 0/007$ ؛  $F=7/37$ ) و احساس تنهایی ( $P < 0/011$ ؛  $F=6/52$ ) وجود دارد. بر اساس جدول میانگین‌ها می‌توان نتیجه گرفت که میانگین نمرات جستجوی معنا و وجود معنا در زندگی در گروه اعتیاد به اینترنت کمتر از میانگین نمرات افراد عادی است. همچنین میانگین نمرات احساس تنهایی در گروه اعتیاد به اینترنت بیش‌تر از میانگین نمرات افراد عادی است.

## ۵. بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اول پژوهش بیان می‌کند که بین نوجوانان عادی و نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت در مفهوم وجود معنا و جستجوی معنا تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که بین وجود معنا و جستجوی معنا در زندگی نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت و نوجوانان عادی تفاوت وجود دارد. نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت در مقایسه با نوجوانان عادی به طور معنی‌داری نمرات کمتری در وجود معنا و جستجوی معنا کسب کردند. این نتیجه بیان می‌کند که اعتیاد به اینترنت می‌تواند باعث کاهش مفهوم وجود معنا و کاهش تمایل به جستجوی معنا در زندگی نوجوانان شود. این امر می‌تواند به دلیل تمرکز زیاد بر فعالیت‌های آنلاین و از دست دادن تعاملات اجتماعی و ارتباطات معنادار با دیگران در دنیای واقعی باشد. این نتیجه می‌تواند دست‌اندرکاران سیاست‌گذاری و روانشناسان را

همسو است.

برای انجام پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود تا الگوهای رفتاری و الگوهای استفاده از اینترنت در نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت مورد بررسی قرار گیرد. از مهم‌ترین محدودیت‌های پژوهش می‌توان به محدودیت زمانی، احتیاط در تعمیم‌پذیری نتایج از منظر محدودیت جغرافیایی و فرهنگی و تأثیر عوامل ناشناخته اشاره نمود.

## منابع

- آبزر، زبیده (۱۳۹۵). *رابطه معنای زندگی و سلامت روان با اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان پرستاری*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد انار.
- بشکار، مسلم، سعیدی، آیلین، آبروش، مهدی، و بارک‌زهی، محمدسعید. (۱۳۹۶). *رابطه معنای زندگی با اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان پرستاری دانشکده علوم پزشکی شهرستان ایرانشهر*. دومین کنگره ملی روان‌شناسی و آسیب‌های روانی-اجتماعی، چابهار، <https://civilica.com/doc/745329>
- خواجوی، گلی، حیدری، صدیقه، و خواجوی، احسان (۱۳۹۵). *رابطه بلوغ عاطفی و گرایش به اینترنت در بین دختران ۱۵ تا ۱۸ سال شهرستان ایزد*. اولین کنفرانس بین‌المللی نوآوری و تحقیق در علوم تربیتی، مدیریت و روانشناسی، تهران.
- رجب‌زاده، زینب، نجار اصل، نسرین، شهباز مقدم، غلامرضا، و پوراکبران، الهه (۱۳۹۵). *رابطه بین اعتیاد به اینترنت با احساس تنهایی و سلامت عمومی در دانشجویان دختر*. مجله اصول بهداشت روانی، ۳(۴)، ۵۴۲-۵۴۶.
- رحیم‌زاده، سوسن، پوراعتماد، حمیدرضا، عسگری، علی، و حجت، محمدرضا (۱۳۹۰). *مبانی مفهومی احساس تنهایی: یک مطالعه کیفی*. *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۸(۳۰)، ۱۲۳-۱۴۱.
- رضایی کلانتری، مرضیه، و افتخاری کنزکی، فروزان (۱۳۹۸). *رابطه بین احساس تنهایی و سلامت روان با اعتیاد به اینترنت دانش آموزان پسر مقطع اول متوسطه شهر ساری ۱۳۹۷-۱۳۹۶*. *مجله فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی*، ۹(۴)، ۵-۲۳.
- رفعت، علی، نوروزی، ناهید، خادمی، محمدرضا، و راشدی، وحید (۱۳۹۲). *رابطه اعتیاد به اینترنت و احساس تنهایی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی همدان*. *مجله علمی پژوهان*، ۱۱(۴)، ۵۱-۵۵.
- زربخش بحری، محمدرضا، راشدی، وحید، و خادمی، محمدرضا (۱۳۹۱). *احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان*. *مجله ارتقای سلامت*، ۲(۱)، ۳۲-۳۸.

چند دلیل باشد. اعتیاد به اینترنت ممکن است عاملی باشد که نوجوانان را از روابط اجتماعی حقیقی دور نگه می‌دارد و این ممکن است منجر به احساس تنهایی بیشتر شود. به علاوه، نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت ممکن است بیشتر در فضای مجازی فعالیت کنند و ارتباط با دیگران را به صورت مجازی بیشتر تجربه کنند، اما این ارتباطات معمولاً سطحی و ناشناخته هستند و ممکن است احساس تنهایی عمیق‌تر را به همراه داشته باشد. این موضوع نکته‌ای مهم برای خانواده‌ها، مدارس و متخصصین روانشناسی است که باید به‌طور جدی به مسئله اعتیاد به اینترنت در نوجوانان پرداخته و راه‌های مناسب برای کاهش این اعتیاد و احساس تنهایی را بررسی و اعمال کنند. با توجه به نتایج این فرضیه پیشنهادهای کاربردی زیر ارائه می‌شود:

- آموزش آگاهی از استفاده مسئولانه از اینترنت: مدارس و خانواده‌ها می‌توانند برنامه‌های آموزشی را برای نوجوانان اجرا کنند که به آن‌ها کمک می‌کند استفاده مسئولانه و بهینه از اینترنت را درک کنند. این آموزش شامل مدیریت زمان، ارزیابی محتوا، ارتباطات مجازی سالم و تأثیرات مخرب اعتیاد به اینترنت است.

- ایجاد فضاهای تعاملی و فعالیت‌های خارج از اینترنت: مدارس و خانواده‌ها می‌توانند برنامه‌ها و فعالیت‌های غیرمجازی را ترویج کنند. این فعالیت‌ها شامل ورزش، هنر، رفتن به کتابخانه، گروه‌های دوستانه و مشارکت در انجمن‌ها و گروه‌های جوانان است. این اقدامات می‌توانند نوجوانان را از استفاده بیش‌ازحد از اینترنت منحرف کرده و روابط اجتماعی فعال‌تری را ارتقا دهند.

- ایجاد محدودیت‌های مناسب برای استفاده از اینترنت: خانواده‌ها می‌توانند محدودیت‌هایی را برای استفاده از اینترنت برای فرزندان خود قرار دهند. این محدودیت‌ها می‌تواند شامل تعیین زمان‌های مشخص برای استفاده از اینترنت، ممنوعیت استفاده از اینترنت در ساعت‌های خاص و مانند آن باشد.

این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های محسنی لیش (۱۳۹۹)، رضایی و همکاران (۱۳۹۸)، محمدی (۱۳۹۷ الف)، رجب‌زاده و همکاران (۱۳۹۵)، رفعت و همکاران (۱۳۹۲)، زربخش بحری و همکاران (۱۳۹۱)، وانگ و همکاران (۲۰۲۰)، ژانگ و همکاران (۲۰۱۸)، کاستا و همکاران (۲۰۱۴)، کاتن و همکاران (۲۰۱۳)، هامپتون و همکاران (۲۰۰۹) و هامبرگر و بن آرتزی<sup>۱</sup> (۲۰۰۰)

<sup>1</sup> Hamberger & Ben-Artzi

- Internet Research*, 15(2), 39-45.
- Duke, E., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports*, 6(1), 90-95.
- Ghaderi Rammazi, M., Askarizadeh, G., Ahmadi, G., & Divsalar, K. (2018). The Role of Psychiatric Symptoms, Social Support and Meaning in Life in Predicting Internet Addiction Among University Students: A Causal Model. *Practice in Clinical Psychology*, 6(2), 101-110.
- Grohol, J. (1999). *Internet Addiction Guide*. <http://Psychcentral.com/netaddiction/>.
- Hamberger, Y.A., & Ben-Artzi E. (2000). The relationship between extraversion and neuroticism and the different use of the internet. *Computers in Human Behavior*, 16(4), 441-9.
- Hampton, K.N., Sessions, L.F., Her, E.J., & Pew, L.R. (2009). *Social Isolation and New Technology*. New York: Princeton Survey Research Associates International.
- Ho, R.C., Zhang, M.W., Tsang, T.Y., Toh, A.H., Pan, F., Lu, Y., Cheng, C., Yip, P.S., Lam, L.T., Lai, C.M., Watanabe, H. & Mak, K.K. (2014). The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta analysis. *BMC Psychiatry*, 14(1), 1-10.
- Jun, W. (2017). An analysis work on correlation of internet addiction and school age group. *Cluster Computing*, 1(20), 11-22.
- Macia, D., Cattaneo, G., Solana, J., Tormos, J.M., Pascual-Leone, A., & Bartrés-Faz, D. (2021). Meaning in life: A major predictive factor for loneliness comparable to health status and social connectedness. *Frontiers in Psychology*, 12, 627547. doi:10.3389/fpsyg.2021.627547.
- Mwilambwe-Tshilobo, L., Ge, T., Chong, M., Ferguson, M.A., Mistic, B., Burrow, A.L., Leahy, R.M., & Spreng, R.N. (2019). Loneliness and meaning in life are reflected in the intrinsic network architecture of the brain. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 14(4), 423-433.
- Nikbakht-Nasrabadi, A., Parsa-Yekta, Z., Seif, H., & Rasoolzadeh, N. (2006). Professionalization experiences of newly employed nurses in clinical settings in Iran. *Journal of Hayat*, 11(3-4), 5-18.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Perspectives on loneliness*. In L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). New York: John Wiley & Sons.
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological inquiry*, 23(4), 381-583.
- Steger, M. F., & Shin, J. Y. (2010). The relevance of the Meaning in Life Questionnaire to therapeutic practice: A look at the initial evidence. *International Forum for Logotherapy*, 33(2), 95-104.
- صالحی، لیلی، و سیف، دیبا (۱۳۹۱). الگوی پیش‌بینی احساس تنهایی بر مبنای تعامل معلم با دانش‌آموز و ابعاد ادراک شایستگی در میان نوجوانان با و بدون نقص بینایی. *روانشناسی افراد استثنایی*، ۲(۵)، ۴۳-۶۴.
- علوی، سید سلمان، جنتی‌فرد، فرشته، مرآتی، محمدرضا، و رضاپور، حسین (۱۳۸۸). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه اعتیاد به اینترنت GPIUS در کاربران دانشجوی دانشگاه‌های شهر اصفهان سال ۱۳۸۸. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۱(۴۰)، ۳۸-۵۱.
- غمامی، علیرضا (۱۳۸۴). خطر سایبر برای کودکان. *اصلاح و تربیت*، ۳۷(۴)، ۴۵-۴۶.
- قیومی بیدهندی، زهرا، و باقریان، فاطمه (۱۳۹۲). رابطه اعتیاد به اینترنت با احساس معنادار بودن زندگی و ابعاد شخصیتی درون‌گرا و بیرون‌گرا. *دومین کنگره روانشناسی اجتماعی ایران*، ۲، ۷۷۶-۷۸۱.
- محسنی لیش، افسانه (۱۳۹۹). *رابطه احساس تنهایی و رضایتمندی از زندگی با گرایش به اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهرستان سیاهکل*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، موسسه آموزش عالی کوشیار.
- محمدی، حبیبه (۱۳۹۷الف). *بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت با خودکارآمدی و هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شهرستان بندرعباس*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه بندرعباس.
- محمدی، رضا (۱۳۹۷ب). *رابطه بین احساس تنهایی و هراس اجتماعی در پیش‌بینی گرایش به اعتیاد به اینترنت در دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور، واحد کبودرآهنگ.
- Abeyta, A. A., Routledge, C., Juhl, J., & Robinson, M. D. (2015). Finding meaning through emotional understanding: Emotional clarity predicts meaning in life and adjustment to existential threat. *Motivation and Emotion*, 39(6), 973-83.
- Allen, M. M. (2016). *Internet use and social isolation: exploring the variables*. In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Master of Social Work. California State University, San Bernardino.
- Bae, S. M. (2017). Smartphone addiction of adolescents, not a smart choice. *Journal of Korean Medical Science*, 32(10), 1563-1564.
- Costa, J. M., Troncoso, E. S., Pardo, M., Villar, F., & San, L. (2014). Social Isolation and the "Sheltered" Profile in Adolescents with Internet Addiction. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, 2(3), 1-6.
- Cotton, S. R., Anderson, W. A., & McCullough, B. M. (2013). Impact of Internet Use on Loneliness and Contact with Others Among Older Adults: Cross-Sectional Analysis. *Journal of Medical*

- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173-180.
- Steger, M. F., Pickering, N., Adams, E., Burnett, J., Shin, J. Y., Dik, B. J., & Stauner, N. (2010). The quest for meaning: Religious affiliation differences in the correlates of religious quest and search for meaning in life. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(4), 206-226.
- Tomsik, R. (2015). Relationship of loneliness and meaning of life among adolescents Robert Tomši, *Conference: Current Trends in Educational Science*, January 2015.
- Wang, P., Wang, J., Yan, Y., Si, Y., Zhan, X., & Tian, Y. (2020). Relationship between Loneliness and Depression Among Chinese Junior High School Students: The Serial Mediating Roles of Internet Gaming Disorder, Social Network Use, and Generalized Pathological Internet Use. *Front Psychol*, 11(2), 165-171.
- Widyanto, L., & Murran, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *CyberPsychology & Behavior*. 7(4), 443-450.
- Windham, R. C. (2008). *The changing landscape of adolescent Internet Communication and its relationship to psychological adjustment and academic performance*. Ph.D Thesis, The George Washington University, College of Arts and Sciences.
- Young, K. L. (1999). *Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment innovations in clinical practice* (Vol. 17). In L. VandeCreek, & T. L. Jackson (Eds.), Sarasota, FL: Professional Resource Press, 19-31.
- Zhang, SH., Tian, Y., Sui, YI., Zhang, D., Shi, J., Wang, P., Meng, W., & Si, W. (2018). Relationships between social support, loneliness, and internet addiction in Chinese postsecondary students: a longitudinal cross-lagged analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, 27-32.