

Winter 2025, Volume 13, Issue 5

The Structural Model of Predicting Internet Addiction Based on Mindfulness with the Mediation of Mind Wandering in Students of the Second Secondary School in Tehran

Farzaneh Golkar¹, Maryam Bahrami Hidaji^{2*}, Alireza Kakavand³,Mohsen Mansoobifar⁴, Fatemeh Zam⁵

1- Ph.D. Student of General Psychology, Department of Psychology, Faculty of Islamic Education and Training, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

2- Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Islamic Education and Training, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

3- Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran.

4- Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Islamic Education and Training, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

5- Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Islamic Education and Training, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

Corresponding author: Maryam Bahrami Hidaji, Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Islamic Education and Training, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

Email: Bahrami_h3@yahoo.com

Received: 11 April 2024

Accepted: 3 Aug 2024

Abstract

Introduction: Mindfulness can be effective in reducing mind wandering and internet addiction. The present study aimed to predict Internet addiction based on mindfulness with the mediation of mind wandering in students of the second secondary school in Tehran.

Methods: The research method is descriptive-correlation. The statistical population of the research was all the secondary school students in Tehran in the academic year 2021-2022, from which 200 were selected by non-random sampling method. Research instruments included the demographic questionnaire, "Internet Addiction Test", "Five Facet Mindfulness Questionnaire" and "Mind Wandering Questionnaire". The validity of the instruments was measured using content validity using a qualitative method and reliability using the internal consistency method by calculating Cronbach's alpha coefficient. The collected data were analyzed in SPSS .26 and Amos. 24.

Results: The mindfulness negatively and significantly predicts Internet addiction ($\beta=-0.148$, $P=0.001$). Mind wandering positively and significantly predicts Internet addiction ($\beta=0.393$, $P=0.001$). Mindfulness negatively and significantly predicts Internet addiction through the mediation of mind wandering ($\beta=-0.085$, $P=0.001$).

Conclusions: Mindfulness, with the mediation of mind wandering, predicts Internet addiction in high school students in Tehran. Therefore, it is suggested that health counselors and psychologists reduce their mind wandering and internet addiction by holding mindfulness courses for high school students.

Keywords: Internet Addiction, Mindfulness, Students, Mind Wandering.

الگوی ساختاری پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس بهوشیاری با میانجیگری سرگستگی ذهنی در دانش آموزان متوسطه دوم شهر تهران

فرزانه گلکار^۱، مریم بهرامی هیدجی^{۲*}، علیرضا کاکاوند^۳، محسن منصوبی فر^۴، فاطمه زم^۵

۱- دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشکده تعلیم و تربیت اسلامی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

۲- استادیار گروه روانشناسی، دانشکده تعلیم و تربیت اسلامی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

۳- دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین المللی امام خمینی، قزوین، ایران.

۴- استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده تعلیم و تربیت اسلامی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

۵- استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده تعلیم و تربیت اسلامی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

نویسنده مسئول: مریم بهرامی هیدجی، استادیار گروه روانشناسی، دانشکده تعلیم و تربیت اسلامی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

ایمیل: Bahrami_h3@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۵/۱۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱/۲۳

چکیده

مقدمه: بهوشیاری، در کاهش سرگستگی ذهنی و اعتیاد به اینترنت می تواند مؤثر واقع شود. هدف پژوهش حاضر پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس بهوشیاری با میانجیگری سرگستگی ذهنی در دانش آموزان متوسطه دوم شهر تهران بود. **روش کار:** روش پژوهش توصیفی-همبستگی بوده و جامعه آماری پژوهش تمام دانش آموزان متوسطه دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند که از میان آن ها به روش غیر تصادفی و نمونه گیری در دسترس ۲۰۰ تن انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه جمعیت شناختی، "آزمون اعتیاد به اینترنت" (Internet Addiction Test)، "پرسشنامه پنج وجهی بهوشیاری" (Five Facet Mindfulness Questionnaire) و "پرسشنامه سرگستگی ذهنی" (Mind Wandering Questionnaire) بود. روایی ابزارها با استفاده از روایی محتوا به روش کیفی و پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ اندازه گیری شد. تحلیل داده های جمع اوری شده در نرم افزارهای اس پی اس نسخه ۲۶ و آموس نسخه ۲۴ انجام شد.

یافته ها: بهوشیاری به صورت منفی و معنادار اعتیاد به اینترنت پیش بینی می کند ($\beta = -0.148$, $P = 0.001$). سرگستگی ذهنی به صورت مثبت و معنادار اعتیاد به اینترنت پیش بینی می کند ($\beta = 0.393$, $P = 0.001$). بهوشیاری به صورت منفی و معنادار با میانجیگری سرگستگی ذهنی اعتیاد به اینترنت پیش بینی می کند ($\beta = -0.085$, $P = 0.001$).

نتیجه گیری: بهوشیاری با میانجیگری سرگستگی ذهنی، اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان متوسطه دوم شهر تهران را پیش بینی می کند. لذا پیشنهاد می شود، مشاوران و روانشناسان سلامت با برگزاری دوره های بهوشیاری برای دانش آموزان مقطع متوسطه موجب کاهش سرگستگی ذهنی و اعتیاد به اینترنت در آن ها شوند.

کلیدواژه ها: اعتیاد به اینترنت، بهوشیاری، دانش آموزان، سرگستگی ذهنی.

اینترنت (Internet) یکی از ابزارهای پیشرفته فن آوری است. اینترنت مانند یک دنیای مجازی عمل می کند و به افراد فرصت تجربه شکل خاصی از ارتباط های اجتماعی را می دهد که در آن حضور اجتماعی واقعی وجود ندارند (۱). توسعه سریع در فناوری اینترنت امکان دسترسی به پلتفرم های رسانه های اجتماعی را از هر کجا فراهم کرده است. تعداد کاربران رسانه های اجتماعی در جهان در سال گذشته بیش از ۱۰ درصد افزایش یافته است و در سال ۲۰۲۲ به ۴/۶۲ میلیارد نفر رسیده است. این تعداد ۵۸/۴ درصد از جمعیت جهان است. استفاده از رسانه های اجتماعی در بین نوجوانان بسیار محبوب است (۲). مشارکت در سایت های رسانه های اجتماعی ممکن است برای میلیون ها کاربر جذاب باشد زیرا پادشاه های اجتماعی و عاطفی زیادی ارائه می دهد. با این حال، تکیه بر رسانه های اجتماعی برای رهایی از استرس، اضطراب و تنهایی روزمره، خطرات وابستگی ناسالم را به همراه دارد. درک رفتارهای اعتیادگونه در رسانه های اجتماعی / اعتیاد به اینترنت، به منظور شناسایی راه های محافظت از افراد بسیار مهم است (۳). دسترسی به اینترنت موبایل استفاده از رسانه های اجتماعی را در تلفن های هوشمند ممکن کرده است. میزان استفاده واقعی از رسانه های اجتماعی که می تواند در تلفن های هوشمند نیز استفاده شود، اهمیت رسانه های اجتماعی را در درک استفاده از گوشی های هوشمند نشان می دهد. بنابراین، تصور می شود که اینترنت و رسانه های اجتماعی نقش مهمی در توسعه استفاده بیش از حد از گوشی های هوشمند دارند، زیرا اینترنت و رسانه های اجتماعی با یکدیگر در تعامل هستند (۴).

اعتیاد به اینترنت (internet addiction) به عنوان اختلال ناشی از استفاده بیش از حد از اینترنت یا استفاده نامعقول و بیمارگونه از اینترنت تعریف می شود (۵). اعتیاد به اینترنت که با واژه هایی نظیر «استفاده مشکل ساز از اینترنت و استفاده وسواس گونه از اینترنت نیز معرفی می شود، الگوی مداوم و ناسازگارانه استفاده از اینترنت تعریف شده که بازی های آنلاین (online gaming)، قماربازی آنلاین (online gambling) و پورنوگرافی مجازی (cyber pornography) را شامل می شود و می تواند پیامدهای زیان باری در هر یک از جنبه های زندگی فرد داشته باشد (۶). بهوشیاری (mindfulness) در کاهش اعتیاد به اینترنت

می تواند مؤثر واقع شود (۷). بهوشیاری به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در این لحظه اتفاق می افتد بدون قضاوت آن، تعریف شده و از سنت مراقبه بودایی مشتق شده است (۸). آگاهی حاصل از بهوشیاری به محیط اطراف، افکار و احساسات شخص منتهی می شود، بدون اینکه هیچ چیز را تثبیت کند یا این که آن را خوب یا بد تلقی کند. بنابراین، ذهن آگاهی تنظیم ارزیابی های شناختی و مشاهده عینی تجربیات را نیز به همراه دارد (۹). بهوشیاری تمایل و ظرفیت برای تمرکز توجه است و سطح پایین تمرکز حواس، توانایی فرد را برای هدایت توجه و آگاهی به وظایف و اهداف به جای پرت شدن توسط محتوای فضای مجازی محدود می کند و ممکن است با استفاده مشکل ساز مرتبط باشد (۱۰).

سرگشتگی ذهنی (mind wandering) که با بهوشیاری در تضاد قرار دارد که ظرفیت اجتناب از حواس پرتی است (۱۱) و منعکس کننده افکار ناخواسته (غیر عمدی) است (۱۲). عدم توجه به رویدادهای بیرونی که در آن توجه به سمت نگرانی های درونی معطوف می شود، موجب می شود افراد به طور بالقوه اشتباه کنند. در حالی که سرگشتگی ذهنی برای همه به صورت روزانه رخ می دهد، به نظر می رسد تمایل به سرگشتگی ذهنی از فردی به فرد دیگر متفاوت است (۱۳). سرگشتگی ذهنی را به دو نوع عمدی و غیر عمدی تقسیم شده است. سرگشتگی ذهنی عمدی، بازتاب درگیری مشتاقانه تفکر درونی است؛ به این صورت که افرادی که دچار سرگشتگی ذهنی عمدی می شوند، به طور خودخواسته و عمدی تفکرات غیر مرتبط با موضوع اصلی یا کار مرکزی را به یاد می آورند، در حالی که سرگشتگی ذهن غیر عمدی، بازتاب درگیری غیر عمدی تفکر درونی است. درواقع این نوع از سرگشتگی به صورت خودکار و بدون خودکنترلی رخ می دهد که به نظر می رسد به نوعی با فکر وسواسی همپوشی دارد (۱۴).

نتایج برخی از پژوهش ها حاکی از رابطه بهوشیاری با اعتیاد به فضای مجازی است. به عنوان مثال، نتایج پژوهش Arslan (۱۵) بیانگر اهمیت بهوشیاری به عنوان متغیر فردی در آمادگی برای اعتیاد و اعتیاد به اینترنت است. در پژوهشی Meynadier و همکاران (۱۰) نشان دادند که پایین تر سطح بهوشیاری با استفاده مشکل سازتر از رسانه های اجتماعی همراه بود. You & Liu (۷) نیز نشان دادند رفتارهای اعتیادآور اجتماعی افراد و توانایی های آن ها

برای مقاومت در برابر فشار رسانه‌های اجتماعی تحت تأثیر میزان بهوشیاری آن‌ها قرار می‌گیرد.

علاوه بر این، نتایج برخی از پژوهش‌ها نیز حاکی از اثر سرگشتگی ذهنی بر رفتارهای اعتیادگونه است. به عنوان مثال، محمود علیلو و همکاران (۱۶) عنوان کردند که با توجه به ارتباط مثبت بین رفتارهای وسواس گونه و سرگشتگی ذهنی خودبه‌خود، شکست در کارکردهای اجرایی ممکن است به افکار مزاحم (وسواس فکری) منجر شود که با رفتارهای اعتیادگونه در ارتباط است. Chiorri و همکاران (۱۷) نشان دادند یکی از ویژگی‌های کلیدی افرادی که به بازی های اینترنتی اعتیاد دارند سطح بالایی از سرگشتگی ذهنی، تفکر خودانگیخته و فقدان اقدام با بهوشیاری است.

از مرور پیشینه پژوهش‌ها چنین برمی‌آید که بهوشیاری و سرگشتگی ذهنی از جمله متغیرهای تأثیرگذار بر رفتارهای اعتیادگونه نظیر اعتیاد به اینترنت هستند و به نظر می‌رسد بهوشیاری با توجه آگاهی و ممانعت از حواسپرتی که برای فرد به وجود می‌آورد از سرگشتگی ذهنی نیز می‌کاهد و موجب عدم درگیر شدن فرد در اعتیاد به اینترنت می‌شود. از این رو شاید بتوان الگویی مفهومی را طراحی کرد که در آن بهوشیاری با میانجیگری سرگشتگی ذهنی، اعتیاد به اینترنت را در دانش آموزان پیش بینی می‌کند. در میان کسانی که عادت‌های خود را در ارتباط با استفاده از اینترنت شکل می‌دهند، نوجوانان، از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. با تعیین عوامل مؤثر بر بهزیستی نوجوانان مبتلا، تصور می‌شود که آگاهی متخصصان شاغل در حوزه سلامت نوجوانان در مورد مسائل از طریق این مطالعه افزایش یابد. در زمینه بررسی اثر بهوشیاری بر اعتیاد به اینترنت و همچنین بررسی سازوکارهای میانجی در این رابطه در داخل از کشور خلاء پژوهشی مشاهده می‌شود و از این رو هدف پژوهش حاضر پیش بینی اعتیاد به اینترنت براساس بهوشیاری با میانجیگری سرگشتگی ذهنی در دانش آموزان متوسطه دوم شهر تهران بود.

روش کار

روش پژوهش توصیفی - همبستگی و جامعه آماری پژوهش تمام دانش آموزان متوسطه دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند. با توجه به تعداد ۸ نشانگر «indicator» در الگوی مفهومی، تعداد نمونه حاضر ۲۵ برابر یعنی ۲۰۰ تن برآورد شد (۱۸) که به روش غیرتصادفی و نمونه گیری

در دسترس از نرم افزارهای اطلاع رسانی مدارس مانند شاد، ایتا و بله انتخاب شدند.

معیارهای ورود به پژوهش شامل سن ۱۵ تا ۱۸ سال، اشتغال به تحصیل، دسترسی به اینترنت، دارا بودن یکی از نرم افزارهای اطلاع رسانی مرتبط با مدارس، عدم وجود مشکلات حاد روانی (خودگزارش دهی) و معیارهای خروج شامل عدم رضایت در شرکت و نقض در پاسخ گویی به بیش از ۲۰ درصد از سؤالات هر یک از پرسشنامه ها بود.

ابزار پژوهش شامل پرسشنامه های زیر بود:

والدین بود.

«آزمون اعتیاد به اینترنت» (Internet Addiction Test) توسط Young (۱۹) در سال ۱۹۹۸ در کانادا ساخته شده و شامل ۲۰ عبارت است که به صورت تک عاملی اعتیاد به اینترنت را در یک طیف ۵ درجه ای از «بندرت = ۱» تا «همیشه = ۵» ارزیابی می‌کند. حداقل نمره در این ابزار ۲۰ و حداکثر نمره ۱۰۰ است. نمره ۲۰ تا ۴۰ به معنای اعتیاد به اینترنت کم، ۴۱ تا ۸۰ به معنای اعتیاد به اینترنت متوسط و ۸۱ تا ۱۰۰ به معنای اعتیاد به اینترنت زیاد است.

در پژوهش Widyanto & Mcmurrans (۲۰) روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی «آزمون اعتیاد به اینترنت» در نمونه ای شامل ۸۶ تن از مردم عادی انگلیس بررسی و ساختار تک عاملی تأیید شد. پایایی به روش همسانی درونی و با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ روی نمونه های فوق، ۰/۸۲ گزارش شد. در پژوهش Černja و همکاران (۲۱) روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی «آزمون اعتیاد به اینترنت» روی ۳۵۲ تن نوجوان ۱۵ تا ۲۰ سال کرواسی بررسی و ساختار تک عاملی تأیید شد. پایایی به روش همسانی درونی و با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ روی نمونه های فوق، ۰/۹۱ گزارش شد.

در پژوهش علوی و همکاران (۲۲) روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی «آزمون اعتیاد به اینترنت» روی ۲۳۳ تن از دانشجویان شهر اصفهان بررسی و ساختار تک عاملی تأیید شد. پایایی به روش همسانی درونی و با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ روی نمونه های فوق، ۰/۸۸ گزارش شد. در پژوهش امیری و سپهریان آذر (۲۳) روایی سازه به روش روایی همگرا «آزمون اعتیاد به اینترنت» روی ۲۹۰ تن از دانشجویان دانشگاه ارومیه را با «مقیاس تکانشگری بارت» (Barratt Impulsiveness Scale) بررسی و در

فرزانه گلکار و همکاران

تأییدی «پرسشنامه پنج وجهی بهوشیاری» روی ۴۳۵ تن از دانشجویان دانشگاه شاهد بررسی و ساختار ۵ عاملی تأیید شد. پایایی به روش همسانی درونی و با محاسبه ضریب آلفا کرونیخ روی نمونه های فوق، ۰/۸۳ گزارش شد.

«پرسشنامه سرگشتگی ذهنی» (Mind Wandering Questionnaire) توسط Carriere و همکاران (۲۸) در کانادا در سال ۲۰۱۳ با ۸ عبارت و مولفه طراحی شد. ۲ مؤلفه شامل سرگشتگی ذهنی عمدی (mind wandering deliberate) و سرگشتگی ذهنی خودکار (mind wandering spontaneous) را در یک طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از کاملاً مخالف= ۱ تا کاملاً موافق= ۷ مورد ارزیابی قرار می دهد. حداقل نمره در این ابزار ۸ و حداکثر نمره ۵۶ است. نمره ۸ تا ۲۴ به معنای سرگشتگی ذهنی پایین، ۲۵ تا ۴۰ به معنای سرگشتگی ذهنی متوسط و ۴۱ تا ۵۶ به معنای سرگشتگی ذهنی بالا است.

در پژوهش Jiang&Carciofo (۲۹) روایی سازه به روش تحلیل عاملی تأییدی «پرسشنامه سرگشتگی ذهنی» روی ۲۶۱ تن چینی بررسی و ساختار ۲ عاملی تأیید شد. پایایی به روش همسانی درونی و با محاسبه ضریب آلفا کرونیخ روی نمونه های فوق، ۰/۸۲ گزارش شد. در پژوهش Normann و همکاران (۳۰) روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی «پرسشنامه سرگشتگی ذهنی» روی ۴۱ تن اروپایی بررسی و ساختار ۲ عاملی تأیید شد. پایایی به روش همسانی درونی و با محاسبه ضریب آلفا کرونیخ روی نمونه های فوق، برای مؤلفه سرگشتگی ذهنی عمدی ۰/۸۳ و برای سرگشتگی ذهنی غیرعمدی ۰/۷۰ گزارش شد.

در پژوهش محمودعلیلو و همکاران (۳۱) روایی سازه به روش روایی همگرا «پرسشنامه سرگشتگی ذهنی» روی ۳۹۱ تن از دانشجویان دانشگاه تبریز را با «پرسشنامه بهوشیاری ۵ وجهی» (Five Facet Mindfulness Questionnaire) در دامنه ای از ۰/۱۱ تا ۰/۴۷ و پایایی به روش همسانی درونی و با محاسبه ضریب آلفا کرونیخ روی نمونه های فوق، برای مؤلفه سرگشتگی ذهنی عمدی ۰/۷۹ و برای سرگشتگی ذهنی غیرعمدی ۰/۸۱ گزارش شد. در پژوهش حبیبی و همکاران (۳۲) روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی «پرسشنامه سرگشتگی ذهنی» روی ۳۸۰ دانشجوی دانشگاه علامه طباطبائی بررسی و ساختار تک عاملی تأیید شد. پایایی به روش همسانی درونی و با محاسبه ضریب آلفا کرونیخ روی نمونه های فوق، برای مؤلفه سرگشتگی

دامنه ای از ۰/۲۵ تا ۰/۴۰ و پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونیخ روی نمونه های فوق، ۰/۸۸ گزارش شد.

«پرسشنامه پنج وجهی بهوشیاری» (Five Facet Mindfulness Questionnaire) توسط Baer و همکاران (۲۴) در آمریکا در سال ۲۰۰۶ ساخته شده و شامل ۳۹ عبارت است که ۵ مؤلفه مشاهده (observing) با عبارت های ۱، ۶، ۱۱، ۱۵، ۲۰، ۲۶، ۳۱ و ۳۶، توصیف (describing) با عبارت های ۲، ۷، ۱۲، ۲۲، ۲۷، ۳۲ و ۳۷، «عمل همراه با آگاهی» (acting with awareness) با عبارت های ۵، ۸، ۱۳، ۱۸، ۲۳، ۲۸، ۳۴ و ۳۸، عدم قضاوت تجارب درونی (Nonjudging of inner experience) با عبارت های ۳، ۱۰، ۱۴، ۱۷، ۲۵، ۳۰، ۳۵ و ۳۹ و عدم واکنش به تجارب درونی (experience nonreactivity to inner) با عبارت های ۴، ۹، ۱۹، ۲۱، ۲۴، ۲۹ و ۳۳ در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از «هرگز= ۱» تا «همیشه= ۵» نمره گذاری می شود. در این ابزار عبارت ۳، ۵، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۱۸، ۲۲، ۲۳، ۲۵، ۲۷، ۲۸، ۳۰، ۳۴، ۳۵، ۳۸، ۳۹ به صورت معکوس نمره گذاری می شود. حداقل نمره در این ابزار ۳۹ و حداکثر نمره ۱۹۵ است. نمره ۳۹ تا ۷۸ به معنای بهوشیاری پایین، ۷۹ تا ۱۱۷ به معنای بهوشیاری متوسط و ۱۱۸ تا ۱۹۵ به معنای بهوشیاری بالا است.

در پژوهش Baer و همکاران (۲۴) روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی «پرسشنامه پنج وجهی بهوشیاری» روی ۶۱۳ تن از دانشجویان روانشناسی آمریکایی بررسی و ساختار پنج عاملی تأیید شد. پایایی به روش همسانی درونی و با محاسبه ضریب آلفا کرونیخ روی نمونه های فوق، ۰/۷۰ گزارش شد. در پژوهش Shallcross و همکاران (۲۵) روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی «پرسشنامه پنج وجهی بهوشیاری» روی ۲۴۰ تن از بیماران افسرده آمریکایی بررسی و ساختار ۵ عاملی تأیید شد. پایایی به روش همسانی درونی و با محاسبه ضریب آلفا کرونیخ روی نمونه های فوق، ۰/۸۲ گزارش شد.

در پژوهش خانجانی و همکاران (۲۶) روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی «پرسشنامه پنج وجهی بهوشیاری» روی ۵۷۱ تن از دانشجویان دانشگاه های علوم پزشکی شهید بهشتی و تهران بررسی و ساختار ۵ عاملی تأیید شد. پایایی به روش همسانی درونی و با محاسبه ضریب آلفا کرونیخ روی نمونه های فوق، ۰/۷۸ گزارش شد. در پژوهش حیدری نسب (۲۷) روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی

متغیری با استفاده از چولگی (skewness)، کشیدگی (kurtosis) و فاصله مهلنوبایس (Mahalanobis distance) و عدم وجود رابطه همخطی (alignment) در بین متغیرهای پیش بین با استفاده از ضریب تحمل (tolerance coefficient) و تورم واریانس (variance inflation) بررسی شد. برای آزمون برازش الگوی ساختاری از شاخص های نیکویی برازش مجذور کای (Chi Square) با مقدار احتمال بزرگ تر از ۰/۰۵؛ مجذور کای هنجارشده (Normed Chi Square) با نقطه برش کوچک تر از ۵؛ «ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب» ((Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) با نقطه برش کوچک تر از ۰/۰۸؛ شاخص نکویی تطبیقی ((Comparative Fit Index (CFI)، شاخص برازندگی نرم شده ((Normed Fit Index (NFI)، شاخص توکرلوییس ((Tucker-Lewis Index (TLI) و شاخص نکویی نسبی ((Relative Fit Index (RFI) با نقطه برش بزرگ تر از ۰/۹۰ استفاده شد. داده ها با نرم افزارهای اس پی اس نسخه ۲۶ و آموس نسخه ۲۴ و روش برآورد «بیشینه احتمال» (Maximum Likelihood) تحلیل شد.

یافته ها

در پژوهش حاضر ۱۲۲ (۶۱/۲ درصد) دختر و ۷۸ (۳۸/۸ درصد) پسر مشارکت داشتند. در پژوهش حاضر میانگین و انحراف معیار سن نمونه‌ها برای دختران ۱۵/۷۵±۰/۸۴، برای پسران ۱۵/۵۷±۰/۸۴ و در مجموع ۱۵/۶۸±۰/۸۴ بود. در این پژوهش تحصیلات مادران ۷۷ تن (۳۸/۵ درصد) از شرکت کنندگان دیپلم و زیردیپلم، ۸۹ تن (۴۴/۵ درصد) کارشناسی و ۳۴ تن (۱۷ درصد) کارشناسی ارشد و بالاتر بود. در این پژوهش تحصیلات پدران ۹۵ تن (۴۷/۵ درصد) از شرکت کنندگان دیپلم و زیردیپلم، ۸۹ تن (۴۴/۵ درصد) کارشناسی و ۱۶ تن (۸ درصد) کارشناسی ارشد و بالاتر بود. جدول ۱ ماتریس همبستگی متغیرهای بهوشیاری، سرگشتگی ذهنی و اعتیاد به اینترنت را نشان می دهد.

ذهنی عمدی ۰/۷۶ و برای سرگشتگی ذهنی غیرعمدی ۰/۹۱ گزارش شد.

در پژوهش حاضر روایی محتوا به روش کیفی «آزمون اعتیاد به اینترنت»، «سیاهه بهوشیاری فرایبورگ» و «پرسشنامه سرگشتگی ذهنی» برای تمام عبارت ها مورد تأیید ۵ تن از مدرسین روانشناسی صاحب نظر در حوزه نوجوان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج قرار گرفت. پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ ابزارها روی ۲۰۰ تن از دانش آموزان متوسطه دوم شهر تهران که در پژوهش حاضر شرکت داشتند، برای «آزمون اعتیاد به اینترنت»، «پرسشنامه بهوشیاری فرایبورگ» و «پرسشنامه سرگشتگی ذهنی» به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ به دست آمد (۱۸).

برای دسترسی به نمونه های پژوهش، با اعلام فراخوان شرکت در پژوهش در نرم افزارهای اطلاع رسان مدارس مانند شاد، ایتا و بله، دانش آموزان داوطلب جهت شرکت در پژوهش با تماس با پژوهشگر (بعد از اینکه از اهداف پژوهش به طور کامل مطلع شدند)، مشخصات خود را جهت بررسی معیارهای ورود به پژوهش و خروج از پژوهش برای پژوهشگر ارسال کردند. بعد از بررسی مشخصات جمعیت شناختی، ابزارهای پژوهش به صورت برخط برای شرکت کنندگان ارسال شد و بدین ترتیب به پرسشنامه ها پاسخ دادند. در این پژوهش با اعلام اهداف پژوهش از شرکت کنندگان خواسته شد رضایت آگاهانه خود را به صورت کتبی ارسال کنند و اصول اخلاقی پژوهش از جمله رازداری، محرمانه ماندن و حریم خصوصی افراد رعایت خواهد شد و به شرکت کننده ها اطمینان داده شد که شرکت در پژوهش هیچ گونه آسیب احتمالی برای شرکت کنندگان نداشته است.

برای تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی از جمله میانگین و انحراف معیار و روش تحلیل مسیر به شرط برقراری پیش فرض های معادلات ساختاری استفاده شد. پیش فرض های نرمال بودن و نرمال بودن توزیع چند

جدول ۱: ماتریس همبستگی متغیرهای اصلی پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳
۱. اعتیاد به اینترنت	۱		
۲. سرگشتگی ذهن	۰/۳۹۱**	۱	
۳. بهوشیاری	-۰/۳۷۰**	-۰/۲۳۸**	۱

$P < 0.05$ *, $P < 0.01$ **

فرزانه گلکار و همکاران

ذهنی با بهوشیاری با میزان $0/238$ - همبستگی معناداری وجود دارد. در ادامه در جدول ۲ برآزش الگوی ساختاری با استفاده از شاخص های برازندگی مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ۱ نشان می دهد بین اعتیاد به اینترنت با سرگشتگی ذهن با میزان $0/391$ و با بهوشیاری با میزان $0/370$ - همبستگی معناداری وجود دارد. بین سرگشتگی

جدول ۲: شاخص های برآزش الگوی ساختاری

نام شاخص	شاخص های برآزش	
	مقدار	نقطه برش
مجذور کای هنجار شده	$4/05$	کمتر از 5
ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب	$0/085$	کمتر از $0/08$
شاخص نکویی تطبیقی	$0/941$	بالاتر از $0/9$
شاخص برازندگی نرم شده	$0/923$	بالاتر از $0/9$
شاخص توکر لوییس	$0/924$	بالاتر از $0/9$
شاخص نکویی نسبی	$0/902$	بالاتر از $0/9$

شده با داده های گردآوری شده برآزش داشت. جدول ۳ ضرایب مسیر مستقیم و غیرمستقیم بین بهوشیاری، سرگشتگی ذهنی و اعتیاد به اینترنت را نشان می دهد.

جدول ۲ نشان می دهد الگوی ساختاری پیش بینی اعتیاد به اینترنت براساس بهوشیاری با میانجیگری سرگشتگی ذهنی در دانش آموزان متوسطه دوم شهر تهران حاصل

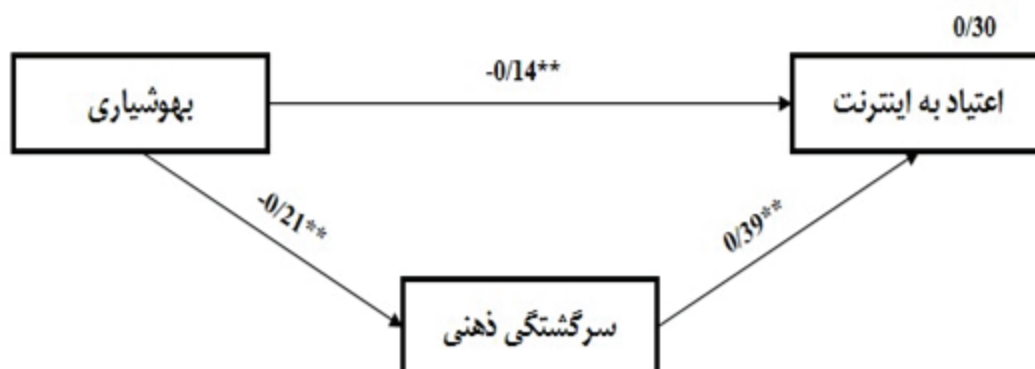
جدول ۳: همبستگی مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش

مسیر	ضریب استاندارد	مقدار احتمال
سرگشتگی ذهنی - اعتیاد به اینترنت	$0/393$	$0/001$
بهوشیاری - اعتیاد به اینترنت	$-0/148$	$0/010$
بهوشیاری - سرگشتگی ذهنی	$-0/217$	$0/001$
بهوشیاری - سرگشتگی ذهنی - اعتیاد به اینترنت	$-0/085$	$0/001$

ذهنی، اعتیاد به اینترنت را پیش بینی می کند ($\beta = -0/085$ ، $P = 0/001$).

شکل ۱ الگوی ساختاری اصلاح شده پژوهش براساس داده های استاندارد را نشان می دهد.

جدول ۳ نشان می دهد بهوشیاری به صورت منفی و معنادار، اعتیاد به اینترنت را پیش بینی می کند ($\beta = 0/148$ ، $P = 0/010$). سرگشتگی ذهنی به صورت مثبت و معنادار، اعتیاد به اینترنت پیش بینی می کند ($\beta = 0/393$ ، $P = 0/001$). بهوشیاری به صورت منفی و معنادار با میانجیگری سرگشتگی



این معنا که $0/30$ از تغییرات اعتیاد به اینترنت به وسیله بهوشیاری و سرگشتگی ذهنی تبیین می شوند.

شکل ۱ نشان می دهد مجذور همبستگی های چندگانه برای متغیر اعتیاد به اینترنت $0/30$ به دست آمده، به

بحث

هدف پژوهش حاضر پیش بینی اعتیاد به اینترنت براساس بهوشیاری با میانجیگری سرگشتگی ذهنی در دانش آموزان متوسطه دوم شهر تهران بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد اعتیاد به اینترنت براساس بهوشیاری در دانش آموزان متوسطه دوم شهر تهران پیش بینی می شود. این نتایج با نتایج حاصل از پژوهش You & Liu (۷)؛ Meynadier و همکاران (۱۰) و Arslan (۱۵) همسو بود. در این راستا، به عنوان مثال You & Liu (۷) نشان دادند رفتارهای اعتیادآور اجتماعی افراد در رسانه‌های اجتماعی تحت تأثیر میزان بهوشیاری آن‌ها قرار دارد. در تبیین یافته حاضر می توان گفت استفاده نامطلوب از فضای مجازی ممکن است شامل مشکلاتی در تنظیم هیجان‌های منفی باشد که ویژگی افراد با بهوشیاری پایین است. توجه و آگاهی در رابطه بین بهوشیاری و اعتیاد به فضای مجازی نقش اساسی دارند. به طور مشابه، بهبود تمرکز و توجه در افراد با ویژگی‌های بهوشیاری بیشتر ممکن است احتمال اعتیاد به فضای مجازی را کاهش دهد، زیرا بهوشیاری موجب کاهش دفعات حواس‌پرتی به واسطه آگاهی بیشتر از افکار و هیجان‌های منفی می شود (۱۰). به همین ترتیب، بهوشیاری امکان مقابله سازگارانانه تر و مدیریت استفاده از اینترنت و فضای مجازی را به واسطه خودتنظیمی رفتاری و هیجانی فراهم می آورد (۳۳) و بهوشیاری می‌تواند خودتنظیمی در نظر گرفته شود که طی آن فرد برای فرار از تجربه هیجان‌های دردآور و ناگوار به رفتارهای اعتیاد گونه مانند وابستگی بیش از حد به اینترنت روی نمی آورد (۳۴)؛ در چنین شرایطی است که احساسات منفی جای خود را به احساسات مثبت می دهند و فرد قادر خواهد بود از راهبردهای مقابله ای سازنده و جدید در عوض روی آوردن به اینترنت استفاده کند (۳۵). بدین ترتیب در این فرایند فرد با تمرین توجه (۳۶) و با به چالش کشیدن محتوای افکار و هیجان‌های خود بر مشکلاتش فائق می آید (۳۷) و بهوشیاری موجب می شود تا افراد بر احساسات خود در لحظه کنونی تمرکز و افکار منفی و رفتارهای اعتیادی خود را نسبت به گذشته به میزان بیشتری کنترل کنند (۳۸)، در واقع از آن جا که شاخص اصلی اعتیاد و رفتارهای اعتیادی، زمان است و زمان اختصاص داده شده به فعالیت اعتیادی و تکرار آن رفتارها برچسب اعتیاد را با خود حمل می کند و همچنین از آن جا که اعتیاد به اینترنت موجب می شود تا افراد

زمان زیادی را به شکل اعتیادگونه صرف اینترنت می کنند، بهوشیاری موجب می شود تا فرد بتواند پویایی را در استفاده از زمان درک کرده که خلاف جهت رفتارهای اعتیادی از جمله وابستگی و وقت گذاری اعتیاد در اینترنت است (۱۵)، همچنین بهوشیاری موجب خودآگاهی و حضور در لحظه و رها شدن از اثرات محیط و زمان‌های گذشته و آینده و پرداختن به لحظه حال می شود که کاهش استرس را به همراه دارد و موجب می شود تا افراد جهت تسکین و یا اجتناب از عوامل استرس زا، آرامش درونی بیشتری را تجربه کرده و کمتر از اینترنت برای تسکین تنش خود استفاده کنند، بلکه به طور موثرتری با افکار خود برخورد کنند (۳۹). علاوه، نتایج پژوهش حاضر نشان داد اعتیاد به اینترنت براساس بهوشیاری با میانجیگری سرگشتگی ذهنی در دانش آموزان متوسطه دوم تهران پیش بینی می شود. این نتایج با نتایج حاصل از پژوهش You & Liu (۷)؛ Meynadier و همکاران (۱۰) و Arslan (۱۵)؛ محمود علیلو و همکاران (۱۶) و Chiorri و همکاران (۱۷) همسو بود. در این راستا، به عنوان مثال Chiorri و همکاران (۱۷) نشان دادند از ویژگی‌های افراد معتاد به اینترنت اعتیاد سطح بالایی از سرگشتگی ذهنی و فقدان بهوشیاری است. در تبیین یافته حاضر می توان گفت حواس‌پرتی و منحرف شدن توجه در طی سرگشتگی، کارکرد شناختی فرد را کاهش می دهد، در واقع انعطاف پذیری شناختی موجب می شود تا تفکری مستقل از محرک شکل نگیرد و نارسایی شناختی در جهت اختلال در کارکرد روزمره افراد ایجاد نشود (۴۰). بهوشیاری به چند طریق منجر به کاهش سرگشتگی ذهنی می شود: اول اینکه، به طور مستقیم ظرفیت متمرکز ماندن را تقویت می کند، دوم این که حالات هیجانی منفی را کاهش می دهد. از آن جا که عاطفه منفی به خودی خود منبع بزرگی از حواس‌پرتی است، توجه به آن، تمرکز ذهنی را ارتقا داده و به تقلیل سرگشتگی ذهنی کمک می کند. کاهش سرگشتگی ذهنی خلق منفی را نیز کاهش داده و افکار منفی را غیرفعال می کند که موجب می شود تا فرد کنترل بیشتری بر عملکرد خود بیابد و کمتر به محرک‌هایی همچون اینترنت نیاز پیدا کند (۴۱)، چرا که اعمال افراد با سرگشتگی ذهنی خودآگاه نبوده و فرد مدام افکاری غیرمرتبط به ذهنش خطور می کند در نتیجه ترجیح می دهد به جای انجام کارهای خود به کارهای غیرضروری همچون صرف وقت در اینترنت و فضای مجازی بپردازد (۴۲). در نتیجه بهوشیاری با کاهش

سپاسگزاری

این مطالعه بخشی از نتایج رساله دکتری دانشجو فرزانه گلکار در رشته روانشناسی عمومی، با راهنمایی خانم دکتر مریم بهرامی هیدجی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج است که در سامانه پژوهشیار با کد ۱۳۹۹/۲/۸ در تاریخ ۱۱۵۴۸۰۰۶۲۱۱۶۸۶۱۱۴۰۰۱۶۲۳۰۰۱۹۸ ثبت شده است. بدین وسیله از همه افرادی که در این پژوهش شرکت کردند، همچنین مسئولین دانشگاه آزاد اسلامی که با همکاری خود امکان این پژوهش را فراهم آوردند تشکر و قدردانی می شود.

تضاد منافع

نویسندگان مقاله حاضر هیچگونه تضاد منافی را گزارش نکرده اند.

سرگشتگی ذهنی از انجام این کار جلوگیری می کند.

نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بهوشیاری با میانجیگری سرگشتگی ذهنی، اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان متوسطه دوم شهر تهران را پیش بینی می کند. لذا پیشنهاد می شود، مشاوران و روانشناسان سلامت با برگزاری دوره های بهوشیاری برای دانش آموزان موجب کاهش سرگشتگی ذهنی و اعتیاد به اینترنت در آن ها شوند. این پژوهش نیز همچون سایر پژوهش ها با محدودیت هایی چون استفاده از ابزار خودگزارش دهی، عدم کنترل متغیرهای جمعیت شناختی، برابر نبودن تعداد دختر و پسر و استفاده از نمونه گیری غیرتصادفی روبرو بود؛ چرا که نمونه های انتخابی می تواند نمایانگر کل جامعه دانش آموزان نباشد. لذا در تعمیم نتایج احتیاط باید صورت گیرد.

References

- Xie X, Cheng H, Chen Z. Anxiety predicts internet addiction, which predicts depression among male college students: A cross-lagged comparison by sex. *Frontiers in Psychology*. 2023;13(1):1-10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9885532/> <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1102066>
- Pan YC, Chiu YC, Lin YH. Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2020;118(1):612-622. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32853626/> <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013>
- Robertson TW, Yan Z, Rapoza KA. Is resilience a protective factor of internet addiction? *Computers in Human Behavior*. 2018;78(1):255-260. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563217305538> <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.027>
- Sarman A, Çiftci N. Relationship between social media addiction and appearance-related social media consciousness in Turkish adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*. 2024;76(1):99-105. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0882596324000435> <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.02.008>
- Nikolinakou A, Phua J, Kwon ES. What drives addiction on social media sites? The relationships between psychological well-being states, social media addiction, brand addiction and impulse buying on social media. *Computers in Human Behavior*. 2024;153(1):1-10. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563223004375> <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108086>
- Yildiz Durak H. Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*. 2019;56(4):492-517. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0362331918301289> <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>
- You C, Liu Y. The effect of mindfulness on online self-presentation, pressure, and addiction on social media. *Frontiers in Psychology*. 2022;13(1):1-10. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.1034495/full> <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1034495>
- Hawes J, Sweeny K. Mindfulness. In: Friedman HS, Markey CH, editors. *Encyclopedia of Mental Health*. 3rd edition. Oxford: Academic Press; 2023. p. 526-530. <https://shop.elsevier.com/books/encyclopedia-of-mental-health/friedman/978-0-323-91497-0> <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00090-4>
- Gardhouse K, Segal Z. Mindfulness. In: Wright JD, editor. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. 2nd edition. Oxford: Elsevier; 2015. p. 549-553. <https://shop.elsevier.com/books/international-encyclopedia-of-the-social-and-behavioral-sciences/wright/978-0-08-097086-8>

- <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.14148-0>
10. Meynadier J, Malouf JM, Loi NM, Schutte NS. Lower mindfulness is associated with problematic social media use: A meta-analysis. *Current Psychology*. 2024;43(4):3395-3404. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04587-0>
 11. Parsons D, Gardner P, Parry S, Smart S. Mindfulness-based approaches for managing stress, anxiety and depression for health students in tertiary education: A scoping review. *Mindfulness*. 2022;13(1):1-16. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34539929/> <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01740-3>
 12. Wong Y-S, Willoughby AR, Machado L. Spontaneous mind-wandering tendencies linked to cognitive flexibility in young adults. *Consciousness and Cognition*. 2022;102(1):1-10. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053810022000678> <https://doi.org/10.1016/j.concog.2022.103335>
 13. Barnett PJ, Kaufman JC. Chapter 1 - Mind wandering: framework of a lexicon and musings on creativity. In: Preiss DD, Cosmelli D, Kaufman JC, editors. *Creativity and the Wandering Mind*: Academic Press; 2020. p. 3-23. https://www.researchgate.net/publication/342470242_Mind_wandering <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816400-6.00001-8>
 14. Carriere JSA, Seli P, Smilek D. Wandering in both mind and body: individual differences in mind wandering and inattention predict fidgeting. *Canadian Journal of Experimental Psychology*. 2013;67(1):19-31. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23458548/> <https://doi.org/10.1037/a0031438>
 15. Arslan G, Coşkun M. Social exclusion, self-forgiveness, mindfulness, and internet addiction in college students: A moderated mediation approach. *International Journal Of Mental Health and Addiction*. 2022;20(4):2165-2179. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33716585/> <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00506-1>
 16. Mahmood Aliloo M, Bakhshipour A, Matinpour B. [The role of spontaneous mind-wandering and dispositional mindfulness in predicting obsession symptoms in the college students]. *Iranian Psychiatry and Clinical Psychology* 2018;24(2):202-215. <https://ijpcp.iuims.ac.ir/article-1-2752-en.html>
 17. Chiorri C, Soraci P, Ferrari A. The role of mindfulness, mind wandering, attentional control, and maladaptive personality traits in problematic gaming behavior. *Mindfulness* 2023;14(3):648-670. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-02066-4>
 18. Kline RB. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. 4th edition. New York, NY, US: Guilford Press; 2016. <https://psycnet.apa.org/record/2015-56948-000>
 19. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behavior*. 1998;1(3):237-344. <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cpb.1998.1.237> <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
 20. Widyanto L, McMurrin M. The psychometric properties of the Internet Addiction Test. *Cyberpsychology & Behavior*. 2004;7(4):443-450. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15331031/> <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.443>
 21. Černja I, Vejmelka L, Rajter M. Internet Addiction Test: Croatian preliminary study. *BMC Psychiatry*. 2019;19(1):1-11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31805882/> <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2366-2>
 22. Alavi SS, Eslami M, Maracy MR, Najafi M, Jannatifard F, Rezapour H. [Psychometric properties of Young Internet Addiction Test]. *Journal of Behavioral Sciences*. 2010;4(13):183-189. https://www.behavsci.ir/article_67688.html
 23. Amiri S, Sepehrian Azar F. [Validation of the psychometric properties of the short version of Young's Internet Addiction Test]. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*. 2018;7(1):65-92. <https://frooyesh.ir/article-1-119-en.html>
 24. Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 2006;13(1):27-45. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16443717/> <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
 25. Shallcross A, Lu NY, Hays RD. Evaluation of the psychometric properties of the Five Facet of Mindfulness Questionnaire. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2020;42(2):271-280. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7350530/> <https://doi.org/10.1007/s10862-019-09776-5>
 26. Khanjani S, Foroughi AA, Bazani M, Rafiee S, Tamannaefar S, Habibi M. Psychometric properties of Persian version of Five Facets of Mindfulness Questionnaire. *Journal of Research in Medical Sciences*. 2022;27(1):1-7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9081511/> https://doi.org/10.4103/jrms.JRMS_10_20
 27. Heydarinasab L. An investigation of the validity and reliability of psychometric characteristics of Five Facet Mindfulness Questionnaire in Iranian non-clinical samples. *International Journal of*

- Behavioral Sciences. 2013;7(3):229-237. https://www.behavsci.ir/article_67834.html
28. Carriere J, Seli P, Smilek D. Wandering in both mind and body: Individual differences in mind wandering and inattention predict fidgeting. *Canadian Journal of Experimental Psychology*. 2013;67(1):19-31. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23458548/> <https://doi.org/10.1037/a0031438>
 29. Carciofo R, Jiang P. Deliberate and spontaneous mind wandering in Chinese students: Associations with mindfulness, affect, personality, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 2021;180(1):1-6. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886921003573> <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110982>
 30. Normann A, Voracek M, Tran US. Mindfulness predicts mind wandering and differentially affects its controllability in everyday life. *Creativity Research Journal*. 2024;2024(1):1-15. <https://psycnet.apa.org/record/2024-63608-001> <https://doi.org/10.1080/10400419.2024.2326339>
 31. Mahmood Aliloo M, Bakhshipour A, Matinpour B. [The role of spontaneous mind-wandering and dispositional mindfulness in predicting obsession symptoms in the college students]. *Iranian Psychiatry and Clinical Psychology* 2018;24(93):202-215. <https://ijpcp.iuims.ac.ir/article-1-2752-en.html>
 32. Habibi R, Hoseinsabet F, Rafezi Z. [The on mindwandering (deliberate- spontaneous) and mindfulness as predictions of depression in students]. *Clinical Psychology Achievements*. 2017;3(3):247-264. https://jacp.scu.ac.ir/article_15596.html?lang=en
 33. Bowins B. Chapter 19-Mindfulness-based therapy. In: Bowins B, editor. *States and Processes for Mental Health*: Academic Press; 2021. p. 163-174. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-85049-0.00019-2>
 34. Jankowski T, Holas P. Metacognitive model of mindfulness. *Consciousness and Cognition*. 2014;28(1):64-80. <https://shop.elsevier.com/books/states-and-processes-for-mental-health/bowins/978-0-323-85049-0> <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.06.005>
 35. Morgan LPK, Danitz SB, Roemer L, Orsillo SM. Mindfulness Approaches to Psychological Disorders. In: Friedman HS, editor. *Encyclopedia of Mental Health* 2nd edition. Oxford: Academic Press; 2016. p. 148-55. https://www.researchgate.net/publication/286777625_Mindfulness_Approaches_to_Psychological_Disorders <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00264-0>
 36. Wimmer L, Bellingrath S, von Stockhausen L. Mindfulness Training for Improving Attention Regulation in University Students: Is it effective? and do yoga and homework matter? *Frontiers in Psychology*. 2020;11(719):1-10. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.00719/full> <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00719>
 37. Jalali D, Aghaei A, Talebi H, Mazaheri M. [Comparing the effectiveness of Native Mindfulness Based Cognitive Training (MBCT) and Cognitive- Behavioral Training on dysfunctional attitudes and job affects in employees]. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*. 2015;5(1):1-20. https://www.researchgate.net/publication/281111380_Comparing_the_Effectiveness_of_Native_Mindfulness_Based_Cognitive_Training_MBCT_and_Cognitive_-_Behavioral_Training_on_Dysfunctional_Attitudes_and_Job_Affects_in_Employees
 38. Fendel JC, Schmidt S. Mindfulness for internet use disorder: A study protocol of a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*. 2022;12(9):1-6. <https://bmjopen.bmj.com/content/12/9/e067357> <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-067357>
 39. Vaziri Vahid F, Moradi N. [The relationship between the social support perception, alexithymia, and internet addiction with the mediating role of mindfulness in Bahnar University students]. 11th International Conference on Psychology and Social Sciences; Tehran 2019. <https://ajnpp.umsha.ac.ir/article-1-112-en.pdf>
 40. Preiss DD. Metacognition, mind wandering, and cognitive flexibility: Understanding creativity. *Journal of Intelligence*. 2022;10(3):1-10. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36135610/> <https://doi.org/10.3390/jintelligence10030069>
 41. Zeqeibi Ghannad S, Alipour S, Shehni Yailagh M, Hajiyakhchali A. [The causal relationship of mindfulness and mind wandering with mediating strategical engagement regulation, anxiety, depression and working memory]. *Cognitive Psychology Journal*. 2017;5(3):31-40. <https://jcp.khu.ac.ir/article-1-2759-en.html>
 42. Zhang J, Zhou H, Geng F, Song X, Hu Y. Internet gaming disorder increases mind-wandering in young adults. *Frontiers in Psychology*. 2020;11(1):1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.619072>