

The Threshold Effect of Instagram Usage Duration and the Role of Instagram Addiction on the Happiness of Students at University of Gonabad

Akram Esmaeili Avval¹, Ramezan Khosravi², Mohammad Reza Aghaei Bajestan³

Received: 30 August 2025, Accepted: 28 November 2025

Doi: 10.22034/rcc.2025.2058042.1207

Extended Abstract

Purpose

With the rapid expansion of social media and its determining role in individuals' daily lives, examining the psychological consequences of social media consumption patterns has gained increasing importance. In recent years, Instagram—due to its visual nature, aesthetic appeal, and capacity for extensive social interaction—has become one of the most frequently used platforms among young users. However, previous studies show that the type and intensity of Instagram use can produce divergent psychological outcomes, such as enhanced social connectedness and strengthened support networks, or conversely, reduced happiness, increased anxiety, and behavioral addiction. The main purpose of this study is to investigate the relationship between daily Instagram use, Instagram addiction, and the happiness of students at the Gonabad Institute of Higher Education. In addition, the study explores whether a threshold effect exists in the relationship between Instagram use duration and happiness—meaning that moderate use may be beneficial, while exceeding a certain limit may be associated with negative consequences. From this perspective, the study addresses an important gap in domestic literature regarding the nonlinear psychological effects of social media consumption among university students.

Design / Methodology / Approach

This research adopts a quantitative approach and is descriptive–analytical in nature, employing a correlational design. The statistical population consisted of all students of the Gonabad Institute of Higher Education during the academic year 2023–2024, from which 150 individuals were selected through convenience sampling. Data were collected using the Oxford Happiness Inventory (OHI) and the 15-item Persian version of the Instagram Addiction Scale. Daily Instagram usage time was obtained through a researcher-designed questionnaire. Given the potential nonlinear relationship, the data were analyzed us-

1. Affiliation, Department of Industrial Engineering, University of Gonabad, Gonabad, Iran (Corresponding Author) Email: akram.esmaeili69@gmail.com  0000-0002-3066-8234

2. Affiliation, Department of Industrial Engineering, University of Gonabad, Gonabad, Iran. Email: khosravi.r@gonabad.ac.ir  0000-0002-2010-1672

3. Lecturer, Department of Law, PhD in Jurisprudence and Fundamentals of Islamic Law, University of Gonabad, Gonabad, Iran. Email: Reza.aghai@gmail.com  0000-0002-5009-2746

ing a Threshold Regression Model, and the statistical significance of slope change was assessed through the Davies Test. Gender and marital status were included as control variables. The theoretical framework draws on media psychology, behavioral addiction theory, and emotion-regulation models, all emphasizing the role of media consumption habits in shaping mental well-being.

Findings

The results revealed a nonlinear relationship between daily Instagram use and happiness, confirming the presence of a threshold effect. According to the model, using Instagram for up to approximately 1.84 hours per day was associated with higher happiness, whereas usage beyond this threshold was significantly associated with lower happiness levels. This indicates that the psychological relationship with Instagram use varies according to consumption level: moderate use was associated with higher well-being, whereas excessive use was associated with poorer psychological outcomes. The findings also showed that Instagram addiction was significantly and negatively associated with happiness, meaning that individuals with more compulsive or addictive usage patterns reported lower levels of happiness. Among the control variables, marital status had a positive and significant relationship with happiness, while gender did not produce a meaningful difference. Overall, the results suggest that controlled and mindful social media use may foster positive emotions and social interaction opportunities, whereas excessive engagement was associated with lower levels of psychological well-being.

Research limitations/implications

This study has certain limitations. Data were collected via self-report questionnaires; therefore, accuracy depended on the honesty and psychological state of participants at the time of response. Additionally, the focus on a single student population limits the generalizability of the findings.

Future research is encouraged to examine whether variables such as family support, quality of real-life social interactions, and participation in group activities can moderate the negative consequences of social media addiction. Comparative studies between dormitory and non-dormitory students may also provide deeper insights into cultural and environmental factors influencing the development and severity of social media addiction.

Practical Implications

The findings offer important practical implications for universities, counseling centers, psychologists, and media policymakers. Since moderate Instagram use was associated with higher happiness, universities should avoid restrictive or prohibitive approaches and instead focus on empowering students through self-regulation skills, time-management training, and mindful media use education.

Developing workshops on healthy digital behavior, producing educational content on the risks of excessive use, and offering counseling services for managing behavioral media addiction are practical steps inspired by the study's results. Additionally, because social support has protective effects, strengthening student group activities and peer-support networks can contribute to improved psychological well-being.

Social Implications

Given the central role of social media in shaping students' personal and social interaction patterns, this study can guide policymakers in designing more effective social strategies.

The finding that moderate use was associated with higher happiness may influence public attitudes toward balanced social media engagement, while warnings about the harms of excessive use can inform media literacy programs and behavioral addiction prevention strategies. It is recommended that higher education policymakers prioritize enhancing behavioral media literacy, strengthening social support systems, and promoting healthy digital skill development rather than imposing restrictive measures.

Originality / Value

The key novelty of this study lies in examining the threshold effect of Instagram use on happiness, a topic rarely addressed in domestic research. While most previous studies assume a linear relationship between media consumption and mental health, the findings indicate that the relationship appears to be nonlinear, with the direction and magnitude of the association varying according to usage intensity. The application of threshold regression and the Davies Test adds methodological value. The findings provide meaningful insights for researchers, mental health policymakers, university counselors, and media specialists.

Keywords: Instagram, Happiness, Threshold Regression, Social Media Addiction, Mental Health, Media Behavior.

اثر آستانه‌ای مدت‌زمان استفاده و نقش اعتیاد به اینستاگرام بر شادکامی دانشجویان مجتمع آموزش عالی گناباد

اکرم اسماعیلی اول^۱، رمضان خسروی^۲، محمدرضا آقایی بجستان^۳

دریافت: ۱۴۰۴/۰۶/۰۸، پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۷

DOI: 10.22034/rcc.2025.2058042.1207

چکیده

هدف این پژوهش شناخت نقش مدت‌زمان استفاده و اعتیاد به اینستاگرام بر شادکامی دانشجویان مجتمع آموزش عالی گناباد است. این مطالعه از نظر رویکرد، کمی و از نظر روش، پیمایشی و از نوع توصیفی-همبستگی است. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه شادکامی آکسفورد و نسخه فارسی ۱۵ سؤالی مقیاس اعتیاد به اینستاگرام گردآوری شد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان مجتمع آموزش عالی گناباد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که از میان آنها ۱۵۰ نفر با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای تحلیل داده‌ها، مدل رگرسیون آستانه‌ای اجرا شد و آزمون دیویس جهت بررسی معناداری تغییر شیب به کار رفت. نتایج نشان داد مدت‌زمان استفاده از اینستاگرام دارای اثر آستانه‌ای بر شادکامی است؛ به‌گونه‌ای که استفاده روزانه تا حدود ۱/۸۴ ساعت با افزایش شادکامی همراه بود، اما مصرف بیش از این سطح، کاهش معناداری در شادکامی ایجاد کرد. همچنین، اعتیاد به اینستاگرام رابطه منفی و معناداری با شادکامی داشت، در حالی که وضعیتی تأهل اثر مثبت و جنسیت تأثیر معناداری نداشت. این یافته‌ها نشان می‌دهد که مصرف کنترل‌شده شبکه‌های اجتماعی می‌تواند اثرات مثبتی بر سلامت روان داشته باشد، اما استفاده افراطی و اعتیادگونه پیامدهای منفی برجای می‌گذارد.

کلیدواژه‌ها: اینستاگرام، شادکامی، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، مدل رگرسیون آستانه‌ای

۱. استادیار گروه مهندسی صنایع، دانشکده فنی و مهندسی، مجتمع آموزش عالی گناباد، گناباد، ایران (نویسنده مسئول).

Email: akram.esmaeili69@gmail.com

ID 0000-0002-3066-8234

۲. عضو هیات علمی گروه مهندسی صنایع، دانشکده فنی و مهندسی، مجتمع آموزش عالی گناباد، گناباد، ایران.

Email: khosravi.r@gonabad.ac.ir

ID 0000-0002-2010-1672

۳. مدرس گروه حقوق، دکتری فقه و مبانی حقوق اسلامی، مجتمع آموزش عالی گناباد، گناباد، ایران.

Email: Reza.aghai@gmail.com

ID 0000-0002-5009-2746

مقدمه و بیان مسئله

شادکامی به عنوان یکی از نمودهای اصلی سلامت روان، از اساسی‌ترین نیازهای انسان در طول زندگی به شمار می‌آید. آرگیل و کروسلند^۱ (۱۹۸۷) شادکامی را شامل سه مؤلفه اصلی می‌دانند: عاطفه مثبت یا احساس خوشبختی، رضایت از زندگی، و فقدان هیجانات منفی همچون افسردگی و اضطراب. افراد شادکام رویدادها و اطلاعات را به گونه‌ای تفسیر می‌کنند که احساس خوشحالی آنها تقویت شود. از آن‌جا که دانشجویان به عنوان سرمایه‌های ارزشمند جامعه نقشی کلیدی در توسعه علمی، فرهنگی و اقتصادی ایفا می‌کنند، هرگونه اختلال در سلامت روان و کاهش سطح شادکامی آنها می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر عملکرد تحصیلی و تعاملات اجتماعی‌شان داشته باشد.

از سوی دیگر، اعتیاد به اینترنت بیش از دو دهه است که به عنوان یک پدیده نوظهور و نگران‌کننده مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است (کیرکابرون و گریفیث^۲، ۲۰۱۸). همانند اعتیاد به مواد مخدر و الکل، این نوع اعتیاد می‌تواند آثار مخربی بر سلامت روان، کیفیت روابط اجتماعی و عملکرد تحصیلی و شغلی افراد داشته باشد (گریفیث، ۱۹۹۶؛ یانگ^۳، ۱۹۹۶؛ یانگ، ۱۹۹۸). پیشرفت‌های فناورانه در دو دهه اخیر، به‌ویژه گسترش اینترنت، زمینه‌ساز ظهور شبکه‌های اجتماعی شد که به کاربران امکان تعامل، اشتراک‌گذاری محتوا و ایجاد ارتباطات گسترده را می‌دهد (شعله و روسدی^۴، ۲۰۱۹؛ هام^۵ و همکاران، ۲۰۱۳). بر اساس آمار، دو سوم کاربران اینترنت به‌طور فعال در شبکه‌های اجتماعی حضور دارند (کمپ^۶، ۲۰۲۴) و این حضور گسترده، با وجود مزایای بالقوه، می‌تواند منجر به استفاده مفرط و اعتیادآور شود (کاس^۷ و گریفیث، ۲۰۱۷).

در میان شبکه‌های اجتماعی، اینستاگرام جایگاه ویژه‌ای یافته است. این اپلیکیشن با قابلیت اشتراک‌گذاری تصاویر و ویدئوها و دریافت بازخورد از طریق لایک و نظر، روزانه بیش از ۵۰۰ میلیون کاربر فعال دارد و محبوبیت آن به‌طور مستمر در حال افزایش است. با وجود اینکه استفاده متعادل از این فضا لزوماً مشکل‌ساز نیست، مطالعات نشان داده‌اند که استفاده بیش‌ازحد می‌تواند پیامدهای روانی منفی مانند کاهش رضایت از زندگی، افزایش افسردگی و اضطراب به همراه داشته باشد. یکی از سازوکارهای این اثرات منفی، مقایسه اجتماعی با نمایش‌های گزینشی از زندگی دیگران است که در صورت فقدان سواد رسانه‌ای می‌تواند به

احساس محرومیت نسبی منجر شود (ارشاد و آقاجانی، ۲۰۱۷؛ زرگر، ۱۳۹۹).

دانشجویان به دلایل متعددی از جمله دسترسی آسان به اینترنت در محیط دانشگاه، تجربه نخستین مراحل استقلال فردی، تمایل به گسترش شبکه‌های اجتماعی جدید و گرایش بیشتر به فناوری‌های نوین نسبت به سایر گروه‌های سنی، در معرض خطر بیشتری برای اعتیاد به اینستاگرام قرار دارند (دودمان و همکاران، ۱۳۹۷). استفاده بیش‌ازحد از شبکه‌های اجتماعی با مشکلات جسمی و روانی دانشجویان مرتبط دانسته شده است (ماهری و همکاران، ۱۳۹۲) و به عنوان یک تهدید برای سلامت و موفقیت تحصیلی آنان شناخته می‌شود (کش^۸ و همکاران، ۲۰۱۲).

گسترش سریع شبکه‌های اجتماعی و استفاده روزافزون از پلتفرم‌هایی نظیر اینستاگرام، پرسش‌های مهمی را درباره ماهیت رابطه میان میزان استفاده و پیامدهای روان‌شناختی ایجاد کرده است. در حالی که مطالعات پیشین غالباً به بررسی روابط خطی یا غیرخطی بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و شاخص‌هایی چون شادکامی پرداخته‌اند، کمتر به این نکته توجه شده است که ممکن است اثرات منفی استفاده از اینستاگرام تنها پس از عبور از یک سطح مشخص (آستانه) به‌طور معنادار آشکار شود.

از این رو، پژوهش حاضر با بهره‌گیری از چارچوب مدل‌سازی آستانه‌ای (Threshold Regression) به بررسی این پرسش می‌پردازد که آیا شدت استفاده از اینستاگرام (ins_ta_use) دارای یک نقطه آستانه‌ای است که پس از آن، رابطه آن با شادکامی دانشجویان تغییر می‌کند. همچنین اثرات اعتیاد به اینستاگرام، با کنترل متغیرهای جمعیت‌شناختی شامل جنسیت و وضعیت تأهل، مورد ارزیابی قرار گرفته است.

پیشینه پژوهش

پژوهش‌های مرتبط با این مطالعه را می‌توان در چهار حوزه اصلی دسته‌بندی کرد: نخست، مطالعاتی که به بررسی ارتباط اعتیاد به اینترنت با شاخص‌های روان‌شناختی، از جمله شادکامی، عزت‌نفس، اضطراب و افسردگی پرداخته‌اند. دوم، پژوهش‌هایی که نقش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و تأثیر آن بر شادکامی و رفاه ذهنی را بررسی کرده‌اند. سوم، مطالعاتی که رابطه میان میزان استفاده و اعتیاد به اینستاگرام و پیامدهای روان‌شناختی، به‌ویژه شادکامی، را مورد توجه قرار داده‌اند. چهارم، پژوهش‌هایی که ماهیت

نیز حاکی از آن است که استفاده طولانی مدت از اینترنت در میان نوجوانان لیتوانیایی با احساس شادی و سلامت پایین تر، مشکلات خواب و علائم روانی منفی ارتباط دارد. این یافته ها نشان می دهد که در سال های اخیر نیز همانند گذشته، استفاده افراطی از اینترنت و رسانه های اجتماعی یکی از عوامل تهدیدکننده شادکامی و بهزیستی روانی افراد، به ویژه جوانان و دانشجویان، باقی مانده است.

اعتیاد به شبکه های اجتماعی و تأثیر آن بر شادکامی

شبکه های اجتماعی، با وجود فراهم آوردن فرصت های ارتباطی، تأثیرات دوگانه ای بر سلامت روان دارند. در پژوهش های داخلی، اخوان ملایری و همکاران (۱۳۹۳) افزایش شادکامی در اثر استفاده از شبکه های اجتماعی را گزارش کردند، اما طاهری مبارکه (۱۳۹۴) نشان داد که استفاده زیاد می تواند موجب افزایش اضطراب و افسردگی شود. در مطالعات بین المللی، لیم و پاتنام^{۱۶} (۲۰۱۰) دریافتند تعاملات اجتماعی واقعی نسبت به مجازی اثرات مثبت تری بر شادکامی دارند. کوک^{۱۷} و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند استفاده بیش از حد شبکه های اجتماعی موجب کاهش نشاط می شود. چایی^{۱۸} (۲۰۱۸) اشاره کرد مقایسه اجتماعی در فضای مجازی اثرات متفاوتی بر احساس شادی افراد دارد. توس^{۱۹} و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه ای بر روی دانشجویان فیلیپینی دریافتند که بین اعتیاد به رسانه های اجتماعی و سطوح اضطراب اجتماعی و تنهایی همبستگی مثبت و بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی و شادکامی رابطه منفی وجود دارد. چیفتیجی و بیلدیز^{۲۰} (۲۰۲۳) نیز با استفاده از الگوریتم های یادگیری ماشین نشان دادند که افزایش اعتیاد به رسانه های اجتماعی موجب کاهش معنادار رضایت از زندگی و شادی در بزرگسالان ترکیه ای می شود و رضایت از زندگی نقش واسطه ای میان این دو متغیر دارد. علاوه بر این اردوران تکین^{۲۱} (۲۰۲۵) در مطالعه ای بر روی دانشجویان ترکیه ای گزارش کرد که شادی ذهنی و احساس تنهایی نقش واسطه ای در رابطه بین نشخوار فکری و اعتیاد به رسانه های اجتماعی دارند و بر اهمیت افزایش شادی ذهنی برای کاهش پیامدهای منفی این اعتیاد تأکید کرد.

استفاده از اینستاگرام و شادکامی

مطالعات بسیاری به بررسی رابطه استفاده از اینستاگرام با شاخص های روان شناختی نظیر شادکامی، عزت نفس،

غیرخطی و آستانه ای این رابطه را بررسی کرده و نشان داده اند که استفاده متوسط ممکن است اثرات مثبت یا خنثی داشته باشد، اما عبور از سطوح بالا و اعتیادگونه با پیامدهای منفی روان شناختی همراه است.

اعتیاد به اینترنت و مسائل روان شناختی

مطالعات متعددی نشان داده اند که اعتیاد به اینترنت می تواند تأثیرات منفی بر سلامت روان و شادکامی داشته باشد. در پژوهش های داخلی، بیدی و همکاران (۱۳۹۱) ارتباط معناداری بین اعتیاد به اینترنت و افسردگی، سازگاری اجتماعی و عزت نفس گزارش کرده اند. تمنایی فر و همکاران (۱۳۹۲) رابطه روان رنجورخویی با اعتیاد به اینترنت را تأیید کرده اند. همچنین رحمانی و همکاران (۱۳۹۴) نشان داده اند که اعتیاد به اینترنت با کاهش سلامت عمومی همراه است. زارع نژاد و همکاران (۱۳۹۵) و بندانی ترشکی و همکاران (۱۳۹۶) دریافتند که اعتیاد به اینترنت با کاهش شادکامی و افزایش اضطراب و افسردگی همراه است. در مطالعات خارجی، کو^۹ و همکاران (۲۰۰۶) دریافتند نوجوانان معتاد به اینترنت ویژگی های رفتاری مشابه مصرف کنندگان مواد مخدر دارند. هاردی و تی^{۱۱} (۲۰۰۷) ارتباط مثبت برون گرایی با اعتیاد به اینترنت را گزارش کردند آکین و اسکندر^{۱۱} (۲۰۱۱) نیز رابطه اعتیاد اینترنت با افسردگی و اضطراب را تأیید کرده اند.

در سال های اخیر، پژوهش های جدید نیز این ارتباط منفی را مورد تأیید قرار داده اند. اشعری^{۱۲} و همکاران (۲۰۲۲) در میان دانشجویان دانشگاه مالزی نشان دادند که اعتیاد به اینترنت با سطح پایین تر شادکامی رابطه دارد، هرچند سطح کلی اعتیاد در میان پاسخ گویان متوسط بود. رستگاریان و همکاران (۲۰۲۲) نیز در مطالعه ای بر روی دختران دبیرستانی در ایران دریافتند که بین نمره شادکامی و اعتیاد به اینترنت همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. همچنین ژانگ^{۱۳} و همکاران (۲۰۲۲) نشان دادند که استفاده مشکل ساز از رسانه های اجتماعی از طریق تأثیر بر عادات سبک زندگی (نظیر اختلال خواب و کاهش فعالیت بدنی) موجب کاهش شادی در میان نوجوانان می شود. در پژوهشی دیگر، مفتی و اوپاریوک دان^{۱۴} (۲۰۲۳) در میان دانشجویان رومانیایی دریافتند که اعتیاد به اینترنت و رفتارهای پرخطر سلامت، واسطه رابطه میان کمال گرایی و کاهش شادی ذهنی هستند. نتایج لسنسکینه^{۱۵} و همکاران (۲۰۲۴)

سطوح پایین تا متوسط استفاده، ممکن است پیامدهای مثبت مشاهده شود، اما در سطوح بالا و اعتیادگونه، اثرات منفی غالب می‌شود.

بررسی اثر آستانه‌ای در مسائل روانشناختی

پژوهش‌های اخیر در حوزه روان‌شناسی رسانه و رفتار دیجیتال نشان داده‌اند که رابطه بین استفاده از فناوری‌های دیجیتال و شاخص‌های سلامت روان غالباً خطی و ساده نیست، بلکه الگوی پیچیده‌تری با «اثر آستانه» را دنبال می‌کند. به بیان دیگر، پیامدهای روان‌شناختی استفاده از رسانه‌های دیجیتال، به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی، ممکن است تا سطح مشخصی مثبت یا خنثی باشند، اما پس از گذر از یک نقطه بحرانی، آثار منفی به شکل معنادار بروز می‌کنند.

به عنوان نمونه، روزنتال^{۲۷} و همکاران (۲۰۲۱) دریافتند که ارتباط میان مدت‌زمان استفاده از تلفن همراه و بروز علائم افسردگی، غیرخطی است و پس از گذر از آستانه حدود پنج ساعت استفاده روزانه، احتمال بروز افسردگی به شکل چشم‌گیری افزایش می‌یابد. پرزیلیسکی و وینستون^{۲۸} (۲۰۱۷) نیز با استفاده از مدل‌های درجه دوم، نقاط عطف معینی را در انواع فعالیت‌های دیجیتال — از جمله بازی‌های ویدئویی، استفاده از تلفن هوشمند، تماشای ویدئو و کار با رایانه — شناسایی کردند که با تغییر کیفیت تأثیر بر سلامت روان همراه است؛ به گونه‌ای که استفاده متوسط می‌تواند با پیامدهای مثبت یا پایدار همراه باشد، اما فراتر رفتن از این آستانه‌ها به‌طور پیوسته با افت شاخص‌های رفاه ذهنی مرتبط است. افزون بر این، یین^{۲۹} و همکاران (۲۰۲۳) در حوزه الگوهای خواب نشان دادند که رابطه میان زمان‌بندی خواب و علائم افسردگی نیز از نوع غیرخطی بوده و مدل‌های آستانه‌ای، توان بالایی در توضیح این الگوهای پیچیده دارند.

جمع‌بندی پیشینه و نوآوری پژوهش

مرور مطالعات پیشین نشان می‌دهد که رابطه میان استفاده از رسانه‌های اجتماعی و شاخص‌های روان‌شناختی، از جمله شادکامی، پیچیده و چندبعدی است. یافته‌های موجود عمدتاً بر پیامدهای منفی اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی تأکید دارند و نشان می‌دهند که استفاده افراطی می‌تواند با افزایش اضطراب، افسردگی و کاهش رضایت از زندگی همراه باشد. بااین‌حال، برخی شواهد حاکی از آن است که استفاده در سطح متعادل ممکن است پیامدهای خنثی یا حتی مثبتی

افسردگی و اضطراب پرداخته‌اند. مطالعات داخلی نشان می‌دهد که استفاده اعتیادگونه از اینستاگرام می‌تواند پیامدهای منفی بر شادکامی داشته باشد. زرگر (۱۳۹۹) دریافت که اعتیاد به اینستاگرام رابطه‌ای منفی با اعتمادبه‌نفس و احساس خوشبختی دارد. خجیر و رضائیان (۱۴۰۰) کاهش نشاط اجتماعی را در میان کاربران اینستاگرام گزارش کردند. همچنین، الیاسی (۱۴۰۱) نشان داد که اعتیاد به اینستاگرام و تلگرام می‌تواند منجر به افزایش نشخوار ذهنی و نگرانی شود.

مطالعات خارجی نیز یافته‌های مشابهی ارائه داده‌اند. پکپازار^{۳۰} و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی بر روی ۳۷۸ دانشجوی ترکیه‌ای دریافتند که اعتیاد به اینستاگرام تأثیر مثبت و معناداری بر اهمال‌کاری دارد، اما اثر مستقیمی بر عملکرد تحصیلی مشاهده نشد؛ بااین‌حال، اهمال‌کاری نقش واسطه‌ای بین اعتیاد به اینستاگرام و عملکرد تحصیلی ایفا می‌کند. فروغی و همکاران (۲۰۲۲) نیز نشان دادند که اعتیاد به اینستاگرام می‌تواند به کاهش عملکرد تحصیلی و افزایش اضطراب اجتماعی و افسردگی منجر شود. دسوزا و هم‌امالینی^{۳۱} (۲۰۱۸) گزارش کردند که با افزایش اعتیاد به اینستاگرام، افسردگی دانشجویان نیز به صورت خطی و معنادار افزایش می‌یابد. شریفی‌فرد و همکاران (۲۰۲۴) نشان دادند که عدم ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی نقش مهمی در استفاده اعتیادآور از اینستاگرام دارد و این امر می‌تواند باعث کاهش سلامت روانی شود. همچنین، شریفی‌فرد و همکاران (۲۰۲۵) در مطالعه‌ای دیگر دریافتند که استفاده مشکل‌ساز از اینستاگرام با کاهش معنادار شادی همراه است. کیرکابورن^{۳۲} (۲۰۱۶) ارتباط معکوسی بین اعتیاد به اینستاگرام و ویژگی‌هایی مانند سازگاری و رضایت از خود یافت، و دیون^{۳۳} (۲۰۱۶) نشان داد که دنبال کردن افراد مشهور در اینستاگرام با کاهش رضایت از زندگی همراه است. بااین‌حال، تریفیرو^{۳۴} (۲۰۱۸) گزارش کرد که برخی کاربران اینستاگرام ممکن است در اثر تعاملات آنلاین، سطح بالاتری از عزت‌نفس و خوشبختی را تجربه کنند.

به طور کلی، مرور پژوهش‌ها نشان می‌دهد که استفاده بیش از حد و اعتیادگونه به اینستاگرام غالباً با پیامدهای منفی بر شادکامی و سلامت روانی همراه است، هرچند برخی شواهد اثرات مثبت بالقوه در شرایط خاص را نیز تأیید کرده‌اند. این تفاوت‌ها می‌تواند ناشی از عوامل فردی، فرهنگی و حتی اثرات آستانه‌ای باشد؛ به این معنا که در

برای تعاملات اجتماعی و احساس خوشبختی داشته باشد. در مجموع، مرور پیشینه حاکی از دو نکته اساسی است: نخست، بیشتر پژوهش‌ها به بررسی رابطه خطی میان میزان استفاده از رسانه‌های اجتماعی و شاخص‌های روان‌شناختی پرداخته‌اند، در حالی که الگوهای استفاده از این رسانه‌ها می‌توانند دارای ماهیتی غیرخطی و آستانه‌ای باشند. دوم، اگرچه پژوهش‌های متعددی در زمینه اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی انجام شده است، اما بررسی هم‌زمان تأثیر مدت‌زمان استفاده و شدت اعتیاد به اینستاگرام بر شادکامی کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

سؤالات پژوهش

در این بخش، پرسش‌هایی ارائه می‌شوند که پاسخ به آنها به تبیین و روشن شدن روابط میان متغیرهای پژوهش کمک خواهد کرد.

سؤال اصلی

اثر آستانه‌ای مدت‌زمان استفاده و نقش اعتیاد به اینستاگرام بر شادکامی دانشجویان مجتمع آموزش عالی گناباد چگونه است؟

سؤالات فرعی

۱. تأثیر جنسیت بر روی شادکامی چگونه است؟
۲. سطح شادکامی در میان دانشجویان با وضعیت‌های تأهل مختلف چگونه تبیین می‌شود؟

اهداف پژوهش

در سال‌های اخیر، شبکه‌های اجتماعی مجازی، به‌ویژه اینستاگرام، به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره جوانان و دانشجویان تبدیل شده‌اند. این پلتفرم‌ها فرصت‌هایی برای ارتباط، سرگرمی و یادگیری فراهم می‌آورند، اما در عین حال می‌توانند تأثیرات روان‌شناختی و اجتماعی عمیقی نیز بر کاربران داشته باشند. استفاده بیش‌ازحد یا وابستگی افراطی به اینستاگرام ممکن است موجب کاهش تعاملات واقعی، افزایش احساس تنهایی، مقایسه اجتماعی و در نهایت افت سطح شادکامی شود. از سوی دیگر، استفاده متعادل و هدفمند از این شبکه می‌تواند حس رضایت و تعلق اجتماعی را تقویت کند. از این‌رو، بررسی الگوی رابطه میان میزان استفاده از اینستاگرام و شادکامی، به‌ویژه از منظر

«اثر آستانه‌ای» از اهمیت بالایی برخوردار است. در این میان، تفاوت‌های فردی از جمله جنسیت و وضعیت تأهل نیز می‌توانند در تبیین تفاوت‌های سطح شادکامی نقش داشته باشند. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه میان اعتیاد به اینستاگرام و شادکامی دانشجویان و تحلیل اثر آستانه‌ای مدت‌زمان استفاده از اینستاگرام بر شادکامی انجام گرفته است. بر این اساس، اهداف این پژوهش به دو بخش اصلی و فرعی تقسیم می‌شوند:

هدف کلی پژوهش

شناخت اثر آستانه‌ای مدت‌زمان استفاده از اینستاگرام و اعتیاد به آن بر میزان شادکامی دانشجویان مجتمع آموزش عالی گناباد.

اهداف جزئی پژوهش

۱. بررسی تأثیر جنسیت بر روی شادکامی دانشجویان
۲. بررسی تأثیر وضعیت تأهل بر روی شادکامی دانشجویان

ادبیات و چارچوب نظری پژوهش

در این بخش، ابتدا به ادبیات مرتبط با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و شادکامی پرداخته می‌شود و سپس با مرور مطالعات پیشین، چارچوب نظری پژوهش بر اساس رویکردهای اعتیاد رفتاری و روان‌شناسی مثبت‌گرا تبیین می‌گردد.

اعتیاد به اینستاگرام

اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی، به‌ویژه اینستاگرام، به عنوان یکی از اشکال اعتیاد رفتاری (Behavioral Addiction) شناخته می‌شود که در دهه‌های اخیر با رشد فناوری اطلاعات و ارتباطات، به‌ویژه میان نسل جوان، گسترش یافته است. اعتیاد رفتاری به معنای وابستگی اجباری و وسواس‌گونه به یک فعالیت خاص بدون مصرف مواد است که پیامدهای منفی روانی و اجتماعی به همراه دارد (ژو^{۳۰} و همکاران، ۲۰۲۰؛ کاس و گریفیتس، ۲۰۱۷). در این میان، اعتیاد به اینستاگرام با ویژگی‌هایی همچون برجستگی، تحمل، ترک، تغییر خلق، تعارض و عود مشخص می‌شود (گریفیتس، ۲۰۰۵).

ویژگی‌های خاص اینستاگرام، مانند پاداش‌های متغیر

کمک کند (پیتمن^{۴۶}، ۲۰۱۸؛ وایتینگ و ویلیامز^{۴۷}، ۲۰۱۳). اما استفاده افراطی و اعتیادگونه به این فضاها ممکن است باعث مقایسه اجتماعی، کاهش عزت نفس، اختلال خواب، حواس پرتی تحصیلی و در نهایت کاهش رضایت از زندگی شود (کیرکابورون و گریفیتس، ۲۰۱۹).

رابطه اعتیاد به اینستاگرام و شادکامی

رابطه بین اعتیاد به اینستاگرام و شادکامی موضوعی مهم و پیچیده در مطالعات میان رشته‌ای روان شناسی، جامعه شناسی و علوم ارتباطات است. اعتیاد به اینستاگرام معمولاً با کاهش شادکامی همراه است، زیرا مصرف بیش از حد کاربران را در معرض مقایسه اجتماعی، تصویرسازی کاذب از زندگی دیگران، اضطراب و احساس ناکامی قرار می دهد (پونوسامی^{۴۸} و همکاران، ۲۰۲۰).

با این حال، استفاده متعادل و هدفمند از این شبکه می تواند منجر به رضایت اجتماعی، تعامل مؤثر و افزایش شادکامی شود (بامر^{۴۹}، ۲۰۱۳؛ هاتر^{۵۰}، ۲۰۱۳). بنابراین، بررسی مدل آستانه‌ای و تأثیرات اعتیاد با توجه به جنسیت و تأهل، می تواند تصویری جامع تر و دقیق تر از این رابطه ارائه دهد و مبنای طراحی مداخلات هدفمند قرار گیرد.

چارچوب نظری پژوهش

چارچوب نظری این پژوهش بر مبنای ترکیبی از رویکرد «اعتیاد رفتاری» (گریفیتس، ۲۰۰۵) و «روان شناسی مثبت گرا» (دینر، ۱۹۸۵) شکل گرفته است. مطابق با نظریه اعتیاد رفتاری، استفاده افراطی از اینستاگرام می تواند همانند اعتیاد به مواد، آثار مخرب روانی و اجتماعی ایجاد کند. از سوی دیگر، نظریه های روان شناسی مثبت گرا تأکید می کنند که شادکامی به عنوان شاخصی کلیدی از سلامت روان، در معرض تهدید استفاده بیش از حد از رسانه های اجتماعی قرار دارد.

مدل آستانه‌ای نیز به عنوان بخش مکمل، بیان می کند که اثر استفاده از اینستاگرام بر شادکامی رابطه ای خطی و ساده نیست، بلکه پس از سطحی مشخص (نقطه آستانه) پیامدهای منفی شدت می گیرند. این مدل کمک می کند تا بتوان علاوه بر اثرات اعتیاد، نقش مدت زمان استفاده را نیز به صورت غیرخطی تحلیل کرد.

«شکل ۱» چارچوب نظری پژوهش را بر اساس نظریه «اعتیاد رفتاری» و «روان شناسی مثبت گرا» نشان می دهد.

(لایک، کامنت)، حس حضور مجازی، الگوریتم های درگیرکننده و طراحی چرخه قلاب دار (Hook Model)، کاربران را به استفاده مکرر و وسواس گونه ترغیب می کند (ایال و هوور^{۳۱}، ۲۰۱۴؛ سارنکو و سارنکو^{۳۲}، ۲۰۲۰). مطالعات نشان داده اند که این نوع استفاده می تواند منجر به افت عملکرد تحصیلی، افزایش اضطراب، مقایسه اجتماعی منفی و کاهش کیفیت زندگی شود (هو^{۳۳} و همکاران، ۲۰۱۹؛ فروغی^{۳۴} و همکاران، ۲۰۲۲).

از منظر زیست شناختی، انتقال دهنده عصبی دوپامین نقش مهمی در پاداش طلبی و تقویت عادت های رفتاری ایفا می کند که به وابستگی شدید کاربران به اینستاگرام منجر شده و ترک آن را دشوار می سازد (نستی^{۳۵} و همکاران، ۲۰۲۰؛ کریم و چودری^{۳۶}، ۲۰۱۲). دانشجویان به دلیل دسترسی آزاد به اینترنت، استقلال تازه یافته و گرایش بالایشان به فناوری، در معرض خطر بالاتری برای اعتیاد به اینستاگرام قرار دارند (تورل و قهری صارمی^{۳۷}، ۲۰۱۶).

شادکامی

شادکامی (Happiness) مفهومی چندوجهی و بنیادی در روان شناسی مثبت گراست که به احساس کلی رضایت از زندگی و غلبه هیجانات مثبت بر منفی اشاره دارد (دینر^{۳۸} و همکاران، ۱۹۸۵؛ شین و کیم^{۳۹}، ۲۰۲۱). این مفهوم از دیرباز در اندیشه های فیلسوفان یونان باستان مانند افلاطون، ارسطو و اپیکور مورد توجه بوده و امروزه به عنوان یکی از مهم ترین شاخص های کیفیت زندگی در سطح جهانی شناخته می شود (کارداک^{۴۰}، ۲۰۱۳).

شادکامی از دو مؤلفه اصلی تشکیل شده است: رضایت از زندگی و تعادل هیجانی که تجربه احساسات مثبت مانند عشق، آرامش و امید را شامل می شود (اکرم^{۴۱}، ۲۰۲۲). شادکامی با پیامدهای مثبت متعددی از جمله روابط بین فردی سالم تر، سلامت روان بهتر، عملکرد تحصیلی و شغلی بالاتر و حتی طول عمر بیشتر همراه است (لارنس^{۴۲} و همکاران، ۲۰۱۵؛ اسوالد^{۴۳}، ۲۰۱۵).

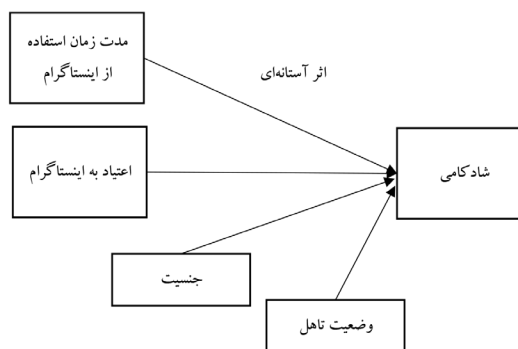
با این حال، شادکامی می تواند تحت تأثیر عوامل محیطی و تکنولوژیک قرار گیرد، به ویژه نوع و میزان استفاده از رسانه های اجتماعی (موچان و دی جان^{۴۴}، ۲۰۱۵؛ دینر و تای^{۴۵}، ۲۰۱۳). رسانه های اجتماعی مانند اینستاگرام فرصت هایی برای ارتباط اجتماعی، ابراز خود و دریافت حمایت فراهم می کنند که می تواند به افزایش شادکامی

ابزارهای سنجش

پرسشنامه شادکامی: پرسشنامه شادکامی آکسفورد شامل ۲۹ گویه است که در سال ۱۹۸۹ توسط مایکل آرگایل و همکارانش با الهام از پرسشنامه افسردگی بک (BDI، ۱۹۷۶) طراحی شد. این ابزار با هدف سنجش میزان شادکامی فردی براساس مقیاس چهاردرجه‌ای لیکرت تدوین شده و سه مؤلفه اصلی احساسات مثبت، رضایت از زندگی و عدم تجربه احساسات منفی را می‌سنجد. نسخه نهایی این پرسشنامه پس از اضافه شدن و بازنگری گویه‌ها، منتشر شده و در سال‌های بعد نسخه به‌روزشده‌ای با نام Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) ارائه گردید. مطالعات متعدد داخلی و خارجی پایایی آن را تأیید کرده‌اند، به طوری که ضریب آلفای کرونباخ آن معمولاً بین ۰/۸۲ تا ۰/۹۲ گزارش شده است (محمدی‌پور، ۱۳۹۱؛ آرگایل، ۱۹۸۹). در مطالعه حاضر، ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه شادکامی ۰/۹۴ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی بسیار مطلوب ابزار است.

مقیاس اعتیاد به اینستاگرام (IAS): برای سنجش اعتیاد به اینستاگرام از نسخه فارسی شده «مقیاس اعتیاد به اینستاگرام» کیرکابورن و گریفیث (۲۰۱۸) استفاده شد. این مقیاس برگرفته از پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸) است و شامل ۱۵ گویه می‌باشد که بر اساس مقیاس شش درجه‌ای لیکرت از ۱ (هرگز) تا ۶ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات بین ۱۵ تا ۹۰ است (شریفی‌فرد و همکاران، ۲۰۲۲؛ براری و براری، ۱۴۰۲). نسخه فارسی این مقیاس در دو پژوهش معتبر پیشین در ایران مورد بررسی قرار گرفته و ویژگی‌های روان‌سنجی آن تأیید شده است. شریفی‌فرد و همکاران (۲۰۲۲) پایایی کل مقیاس را با آلفای کرونباخ ۰/۸۷، خرده‌مقیاس تأثیر اجتماعی را ۰/۷۴ و خرده‌مقیاس اجبار را ۰/۸۴ گزارش کردند. همچنین روایی همگرای مقیاس با معیارهای بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی معنادار بود. براری و براری (۱۴۰۲) نیز ساختار دو عاملی مقیاس را تأیید و پایایی کل و زیرمقیاس‌ها را مطلوب گزارش کردند. شاخص‌های برازش مدل نیز در محدوده قابل قبول قرار داشت. در این مطالعه آلفای کرونباخ برای این مقیاس برابر با ۰/۹۱ به دست آمد. در مطالعه حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی بسیار مناسب آن است.

همان‌طور که مشاهده می‌شود، اعتیاد به اینستاگرام و مدت زمان استفاده از اینستاگرام (با ماهیت آستانه‌ای) به عنوان متغیرهای مستقل در نظر گرفته شده‌اند که می‌توانند بر شادکامی (متغیر وابسته) تأثیرگذار باشند. همچنین جنسیت و وضعیت تأهل به عنوان متغیرهای کنترلی در مدل لحاظ شده‌اند تا اثرات احتمالی آنها بر شادکامی کنترل گردد. این مدل مبنای تدوین فرضیه‌ها و طراحی ابزار پژوهش قرار گرفته است.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش.

فرضیات پژوهش

فرضیه اصلی

مدت زمان استفاده از اینستاگرام دارای اثر آستانه‌ای بر شادکامی است و اعتیاد به اینستاگرام با شادکامی رابطه منفی و معنادار دارد.

فرضیات فرعی

۱. جنسیت تأثیر معناداری بر شادکامی ندارد.
۲. وضعیت تأهل تأثیر معناداری بر شادکامی دارد.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کمی و پیمایشی است و از نظر ماهیت و روش گردآوری داده‌ها، در زمره تحقیقات توصیفی-همبستگی قرار می‌گیرد. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان مجتمع آموزش عالی گناباد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که از میان آنها ۱۵۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه آنلاین بود که لینک آن از طریق فضای مجازی در اختیار دانشجویان قرار گرفت.

روش تحلیل داده‌ها

برای بررسی رابطه بین مدت زمان استفاده از اینستاگرام، اعتیاد به اینستاگرام، جنسیت و تأهل و شادکامی دانشجویان، در گام نخست یک مدل رگرسیون خطی معمولی (OLS) برازش شد. رگرسیون خطی بر این فرض استوار است که رابطه میان متغیر مستقل و متغیر وابسته در سراسر دامنه داده‌ها ثابت و یکپارچه باقی می‌ماند. بر این اساس، شکل کلی مدل خطی به صورت زیر تعریف می‌شود:

$$Y_i = \beta_0 + \beta_1 X_i + \beta_2 W_i + \delta Z_i + \epsilon_i$$

که در آن:

Y_i : سطح شادکامی،

X_i : مدت زمان استفاده از اینستاگرام،

W_i : اعتیاد به اینستاگرام،

Z_i : متغیرهای کنترل (جنسیت و وضعیت تأهل)،

ϵ_i : جمله خطا.

با این حال، از آنجا که این مدل، تغییرات احتمالی در شیب رابطه را در سطوح مختلف مصرف در نظر نمی‌گیرد، ممکن است برای داده‌های حاضر کافی نباشد. به بیان دیگر، اگر رابطه میان استفاده از اینستاگرام و شادکامی در همه سطوح مصرف یکسان نباشد، رگرسیون خطی قادر به شناسایی آن نخواهد بود.

بنابراین، در گام بعدی از رگرسیون آستانه‌ای (Thresh- old/Segmented Regression) استفاده شد. این روش امکان شناسایی یک یا چند نقطه شکست (Threshold/ Breakpoint) را فراهم می‌کند که در آنها شیب رابطه تغییر می‌کند. بدین ترتیب، دامنه داده‌ها به بخش‌های مجزا تقسیم می‌شود و برای هر بخش شیب متفاوتی برآورد می‌شود (موگنو، ۲۰۰۳).

فرم کلی مدل رگرسیون آستانه‌ای به صورت زیر است:

$$Y_i = \beta_0 + \beta_1 X_i + \beta_2 (X_i - \gamma)_+ + \delta Z_i + \epsilon_i$$

که در آن:

$(X_i - \gamma)$: بخش مثبت اختلاف بین X_i و آستانه γ فقط وقتی $(X_i > \gamma)$ فعال است.

γ : مقدار آستانه‌ای X یا نقطه شکست که مدل را به دو رژیم تقسیم می‌کند.

برای برآورد پارامترها و تعیین نقطه آستانه از بسته seg- mented در نرم‌افزار R (موگنو، ۲۰۰۳) استفاده شد. این روش با خطی‌سازی محلی، محل شکست و ضرایب خطی

را هم‌زمان تخمین می‌زند. به منظور اطمینان از معناداری تغییر شیب در رابطه میان مدت زمان استفاده از اینستاگرام و شادکامی، از آزمون دیویس (دیویس^{۵۲}، ۱۹۸۷) نیز استفاده گردید. علاوه بر این، اثرات اعتیاد به اینستاگرام، جنسیت و وضعیت تأهل بر شادکامی بررسی شد.

یافته‌های پژوهش

در این پژوهش، تعداد ۱۵۰ دانشجو شرکت کردند که پس از حذف ۲۲ داده پرت، تحلیل‌ها بر روی ۱۲۸ نفر انجام شد. داده‌های پرت بر اساس معیارهای آماری (مانند مقادیر غیرواقعی در ساعات استفاده از اینستاگرام یا داده‌های دورافتاده در نمودار جعبه‌ای) شناسایی و حذف شدند. اطلاعات جمعیت‌شناختی و تحصیلی شرکت‌کنندگان در «جدول ۱» ارائه شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، از نظر جنسیت، ۴۸/۴۴ درصد (۶۲ نفر) زن و ۵۱/۵۶ درصد (۶۶ نفر) مرد بودند. همچنین، از نظر وضعیت تأهل، ۶۸/۷۵ درصد (۸۸ نفر) مجرد و ۱/۲۵۳ درصد (۴۰ نفر) متأهل بودند.

نتایج «جدول ۲» نشان می‌دهد که میانگین مدت زمان استفاده روزانه از اینستاگرام برابر با ۲/۸۷ ساعت با انحراف معیار ۱/۶۱ است. کمترین میزان استفاده ۰/۰۱ ساعت و بیشترین میزان ۷ ساعت در روز گزارش شده است که بیانگر دامنه نسبتاً وسیع استفاده بین شرکت‌کنندگان است. میانگین نمره اعتیاد به اینستاگرام برابر با ۳۲/۸۸ و انحراف معیار ۹/۴۹ بوده که حداقل آن ۱۵ و حداکثر آن ۵۶ به دست

جدول ۱. مقایسه توزیع فراوانی متغیرهای پژوهش.

متغیر	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	زن	۶۲
	مرد	۶۶
وضعیت تأهل	مجرد	۸۸
	متأهل	۴۰

جدول ۲. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
مدت زمان استفاده از اینستاگرام (روز/ساعت)	۲/۸۷	۱/۶۱	۰/۰۱	۷
اعتیاد به اینستاگرام	۳۲/۸۸	۹/۴۹	۱۵	۵۶
شادکامی	۳۹/۸۴	۱۴/۸۲	۳	۷۷

توانست حدود ۲/۲۶ درصد از تغییرات شادکامی را تبیین کند ($R^2=0.238$, $R^2=0.262$ تعدیل شده).

در ادامه نتایج برآورد مدل در «جدول ۵» ارائه شده است. همان‌طور که جدول نشان می‌دهد، ضریب مدت‌زمان استفاده از اینستاگرام منفی است ($-1/27$) اما در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست ($p\text{-value}=0.107$). اعتیاد به اینستاگرام اثر منفی و معنادار بر شادکامی دارد ($\beta=-0.3$, $p\text{-value}=0.024$). وضعیت تأهل اثر مثبت و معناداری بر شادکامی نشان می‌دهد ($\beta=12.49$, $p\text{-value}<0.001$). جنسیت اثر معناداری بر شادکامی ندارد.

اگرچه مدل خطی در سطح کلی معنادار است و برخی متغیرها اثر معنادار دارند، اما رابطه مدت‌زمان استفاده از اینستاگرام با شادکامی به صورت خطی تأیید نشد. این یافته می‌تواند نشان‌دهنده آن باشد که این رابطه ماهیتی غیرخطی دارد و احتمالاً تنها پس از عبور از یک نقطه آستانه‌ای، اثر منفی استفاده از اینستاگرام بر شادکامی آشکار می‌شود. به همین دلیل، در ادامه از مدل رگرسیون آستانه‌ای برای بررسی وجود نقطه شکست و تغییر شیب رابطه استفاده شد.

برای بررسی رابطه میان مدت‌زمان استفاده از اینستاگرام و سطح شادکامی، مدل رگرسیون آستانه‌ای برآورد شد. همان‌طور که در «جدول ۶» نشان داده شده است، مدل

جدول ۵. نتایج رگرسیون خطی چندمتغیره برای پیش‌بینی شادکامی.

متغیر	β (ضریب برآوردی)	خطای استاندارد	t-value	p-value
عرض از مبدا	۴۹/۳۱۳	۴/۴۷	۱۱/۰۳	۰/۰۰۱>
مدت زمان استفاده	-۱/۲۷	۰/۷۸	-۱/۶۲	۰/۱۰۷
اعتیاد به اینستاگرام	-۰/۳	۰/۱۳	-۲/۲۹	۰/۰۲۴
جنسیت	-۰/۱۹	۲/۳۴	-۰/۰۸۵	۰/۹۳۲
وضعیت تأهل	۱۲/۴۹	۲/۵	۴/۹۹	۰/۰۰۱>

جدول ۶. شاخص‌های برازش مدل رگرسیون آستانه‌ای

شاخص	مقدار	توضیح
R^2	۰/۳۱۵	ضریب تعیین؛ درصد تبیین واریانس شادکامی توسط مدل
R^2 تعدیل شده	۰/۲۸۷	ضریب تعیین اصلاح‌شده برای تعداد متغیرها
آماره F	۱۱/۲۴	نشان‌دهنده معناداری کلی مدل
سطح معناداری (p-value)	۰/۰۰۱>	سطح معناداری مدل

آمده است. این دامنه نشان می‌دهد که سطوح متفاوتی از وابستگی به این شبکه اجتماعی در نمونه وجود دارد. همچنین میانگین نمره شادکامی شرکت‌کنندگان ۳۹/۸۴ با انحراف معیار ۱۴/۸۲ است که کمترین نمره ۳ و بیشترین نمره ۷۷ مشاهده شده است. این امر حاکی از آن است که سطح شادکامی پاسخ‌دهندگان بسیار متغیر بوده و از حد پایین تا بسیار بالا گسترده است.

ابتدا، نرمال بودن توزیع داده‌های شادکامی، مدت زمان استفاده از اینستاگرام و اعتیاد به اینستاگرام بررسی شد و نتایج نشان داد که این متغیرها از نظر آماری نرمال هستند. با توجه به توزیع نرمال داده‌ها، همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین متغیرهای پیوسته استفاده شد. نتایج نشان داد که بین شادکامی و اعتیاد به اینستاگرام همبستگی منفی و معناداری وجود دارد ($r = -0.261$, $p\text{-value} = 0.003$) و همچنین بین شادکامی و مدت زمان استفاده از اینستاگرام نیز همبستگی منفی و معناداری مشاهده شد ($r = -0.285$, $p\text{-value} = 0.001$). این یافته‌ها نشان می‌دهد که با افزایش مدت زمان استفاده و سطح اعتیاد به اینستاگرام، میزان شادکامی کاهش می‌یابد.

در ابتدا برای بررسی رابطه بین مدت‌زمان استفاده از اینستاگرام و شادکامی، یک مدل رگرسیون خطی برآورد شد که در آن اعتیاد به اینستاگرام، جنسیت و وضعیت تأهل نیز به عنوان متغیرهای کنترلی وارد شدند. همان‌طور که در «جدول ۴» نشان داده شده است این مدل به‌طورکلی معنادار است ($F(4, 123)=10.92$, $p\text{-value}<0.001$) و

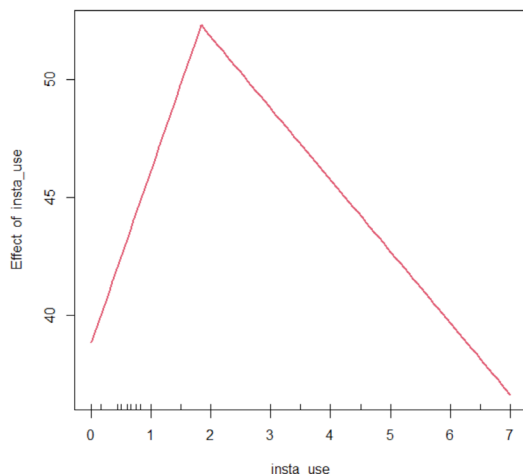
جدول ۳. ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش.

متغیر	شادکامی	
	ضریب همبستگی	سطح معناداری (p-value)
اعتیاد به اینستاگرام	-۰/۲۶۱	۰/۰۰۳
مدت زمان استفاده	-۰/۲۸۵	۰/۰۰۱

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل رگرسیون خطی.

شاخص	مقدار	توضیح
R^2	۰/۲۶۲	ضریب تعیین؛ درصد تبیین واریانس شادکامی توسط مدل
R^2 تعدیل شده	۰/۲۳۸	ضریب تعیین اصلاح‌شده برای تعداد متغیرها
آماره F	۱۰/۹۲	نشان‌دهنده معناداری کلی مدل
سطح معناداری (p-value)	۰/۰۰۱>	سطح معناداری مدل

است، رابطه بین مدت زمان استفاده از اینستاگرام و شادکامی غیرخطی است. میزان شادکامی تا رسیدن به نقطه آستانه (حدود ۸۴/۱ ساعت استفاده روزانه) روند افزایشی دارد، اما پس از عبور از این آستانه، افزایش بیشتر مدت زمان استفاده با کاهش معنادار در سطح شادکامی همراه است.



شکل ۲. رابطه بین مدت زمان استفاده از اینستاگرام و سطح شادی بر اساس مدل رگرسیون آستانه‌ای.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که رابطه میان مدت زمان استفاده از اینستاگرام و شادکامی الگویی آستانه‌ای دارد. به این معنا که استفاده معتدل از اینستاگرام می‌تواند با افزایش شادکامی همراه باشد، اما پس از عبور از نقطه آستانه (۸۴/۱ ساعت در روز) سطح شادکامی به طور معناداری کاهش می‌یابد. این نتیجه با مطالعات پیشین که عمدتاً به اثرات منفی استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی پرداخته‌اند هم‌راستا است (چیفنتچی و ییلدیز، ۲۰۲۳؛ تاس و همکاران، ۲۰۲۱؛ نایر^{۵۳} و همکاران، ۲۰۲۱؛ طباطبایی و فاروقی، ۱۴۰۱)، اما یافته نوآورانه این پژوهش آن است که نشان می‌دهد مصرف در حد معتدل نه تنها زیان‌بار نیست، بلکه می‌تواند پیامدهای مثبت بر شادکامی داشته باشد؛ موضوعی که در تحقیقات گذشته کمتر مورد توجه قرار گرفته است. بنابراین، می‌توان گفت افراط در مصرف شبکه‌های اجتماعی تهدیدکننده بهزیستی روانی است، در حالی که استفاده متعادل می‌تواند در تقویت آن نقش داشته باشد.

به طور کلی معنادار است ($F(5,122)=11.24, p\text{-value}<0.001$) و توانست حدود ۳۱/۵ درصد از تغییرات شادکامی را تبیین کند ($R^2=0.315$ ، $R^2=0.287$ تعدیل شده). همان‌طور که «جدول ۷» نشان می‌دهد، مدت زمان استفاده از اینستاگرام پیش از نقطه آستانه اثر مثبت و معناداری بر شادکامی دارد ($\beta=7.33, p\text{-value}=0.013$). با این حال، پس از عبور از نقطه آستانه، تغییر شیب نشان‌دهنده کاهش معنادار سطح شادکامی است ($\beta=-10.37, p\text{-value}=0.003$). این یافته نشان می‌دهد که استفاده معتدل از اینستاگرام می‌تواند با افزایش شادکامی همراه باشد، اما مصرف بیش از حد اثر معکوس بر جای می‌گذارد.

برای اطمینان از وجود تغییر شیب، آزمون دیویس اجرا شد. نتایج این آزمون نشان داد که تغییر در شیب رابطه میان استفاده از اینستاگرام و شادی به طور معناداری وجود دارد ($p\text{-value}=0.032$). بنابراین، نقطه آستانه شناسایی شده معتبر و از نظر آماری قابل اتکا است.

علاوه بر این، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با کاهش معنادار شادکامی همراه است ($\beta=-0.34, p\text{-value}=0.008$) در مقابل، وضعیت تأهل اثر مثبت و معناداری بر شادی داشت ($\beta=13.64, p\text{-value}<0.001$)، به این معنا که افراد متأهل در مقایسه با افراد مجرد از سطح شادی بالاتری برخوردار بودند. اثر جنسیت بر شادی معنادار نبود.

نقطه آستانه برآورد شده برای مدت زمان استفاده از اینستاگرام برابر با ۸۴/۱ (۹۵٪ CI: ۵۵-۳۱۳) ساعت در روز بود. این بدان معناست که استفاده روزانه تا این سطح می‌تواند با بهبود شادی همراه باشد، اما فراتر از آن با افت قابل توجه در شادی مرتبط می‌شود.

الگوی تغییر شیب در مدت زمان استفاده از اینستاگرام در شکل ۲ نشان داده شده است. همان‌طور که قابل مشاهده

جدول ۷. نتایج مدل رگرسیون آستانه‌ای برای پیش‌بینی شادکامی

متغیر	β (ضریب برآوردی)	خطای استاندارد	t-value	p-value
عرض از مبدا	۴۷/۹۱	۴/۲۵	۱۱/۲۷	۰/۰۰۱>
مدت زمان استفاده (پیش از آستانه)	۷/۳۳	۲/۸۹	۲/۵۳	۰/۰۱۳
تغییر شیب پس از آستانه	-۱۰/۳۷	۳/۳۶	-۳/۰۸	۰/۰۰۳
اعتیاد به اینستاگرام	-۰/۳۴	۰/۱۳	-۲/۶۸	۰/۰۰۸
جنسیت	-۰/۷۶	۲/۲۸	-۰/۳۳	۰/۷۴
وضعیت تأهل	۱۳/۶۴	۲/۴۵	۵/۵۷	۰/۰۰۱>

دانشجویان، مجموعه‌ای از راهبردهای کلان و قابل اجرا در سطح دانشگاه و سیاست‌گذاری ارائه می‌شود:

۱. راهبرد تنظیم‌گری رفتار دیجیتال: بر اساس شناسایی نقطه آستانه ۱/۸۴ ساعت، پیشنهاد می‌شود دانشگاه‌ها چارچوبی برای «تنظیم مصرف سالم شبکه‌های اجتماعی» تدوین کنند. این چارچوب می‌تواند شامل استانداردهای توصیه‌شده مصرف، شاخص‌های هشداردهنده رفتار اعتیادگونه و سازوکارهای خودارزیابی باشد. در این رویکرد، هدف نه محدودسازی، بلکه مدیریت آگاهانه و تعادل‌بخشی به استفاده دیجیتال است.

۲. راهبرد ارتقای سواد رسانه‌ای پیشگیرانه: پیشنهاد می‌شود برنامه‌های جامع سواد رسانه‌ای با محوریت پیشگیری از اعتیاد رفتاری دیجیتال در دانشگاه‌ها نهادینه گردد. این برنامه‌ها باید آموزش‌هایی نظیر مدیریت توجه، تنظیم هیجان، تحلیل انتقادی محتوا و پیشگیری از مقایسه اجتماعی ناسالم را شامل شوند. ادغام این آموزش‌ها در سرفصل‌های مهارت‌های زندگی می‌تواند اثربخشی آن را افزایش دهد.

۳. راهبرد تقویت حمایت اجتماعی دانشگاهی: از آنجا که وضعیت تأهل با شادکامی بیشتر مرتبط بود، تقویت ساختارهای حمایت اجتماعی در محیط دانشگاه اهمیت دارد. ایجاد گروه‌های دانشجویی، برنامه‌های تعاملی، فعالیت‌های جمعی و خدمات مشاوره‌ای تقویت‌شده می‌تواند نقش جایگزین حمایت عاطفی را برای دانشجویان مجرد و متأهل ایفا کند و به ارتقای بهزیستی روانی آنان کمک نماید.

۴. راهبرد مداخله در اعتیاد رفتاری دیجیتال: با توجه به اثر منفی اعتیاد به اینستاگرام، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره دانشجویی برنامه‌های متمرکز بر مداخلات شناختی-رفتاری کوتاه‌مدت را برای مدیریت مصرف اعتیادگونه توسعه دهند. همچنین، به‌کارگیری ابزارهای پایش دیجیتال برای سنجش و اصلاح الگوهای مصرف می‌تواند اثربخش باشد.

۵. راهبرد ترویج سبک زندگی متعادل: یافته‌ها نشان دادند که شادکامی تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد و تمرکز افراطی بر شبکه‌های اجتماعی می‌تواند جایگزین نامطلوبی برای تجربه‌های واقعی باشد. ازاین‌رو توصیه می‌شود دانشگاه‌ها با توسعه فعالیت‌های ورزشی، فرهنگی، هنری و داوطلبانه، زمینه را برای ایجاد سبک زندگی چندبعدی و شادکامی پایدار فراهم کنند.

در کنار این یافته، نتایج تحقیق حاضر نشان داد که اعتیاد به اینستاگرام با کاهش معنادار شادکامی همراه است. این نتیجه با مجموعه‌ای از پژوهش‌های پیشین همسو است. به عنوان نمونه، چیفتچی و یل‌دیز (۲۰۲۳) در میان بزرگسالان ترک و نیز تاس و همکاران (۲۰۲۱) و نایر و همکاران (۲۰۲۱) در جمعیت دانشجویان فیلیپینی، همبستگی منفی میان اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و شادکامی را گزارش کردند. در سطح داخلی نیز، طباطبایی و فاروقی (۱۴۰۱) نشان دادند که افزایش فعالیت در فضای مجازی موجب کاهش شادکامی دانش‌آموزان می‌شود. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که تفاوت میان مصرف متعادل و مصرف افراطی یا اعتیادگونه بسیار کلیدی است؛ به‌گونه‌ای که استفاده محدود می‌تواند کارکردهای مثبت داشته باشد، اما با ورود به الگوهای اعتیادگونه، شادکامی افراد به‌طور محسوسی آسیب می‌بیند. این تمایز یکی از دستاوردهای اصلی پژوهش حاضر است که می‌تواند به درک دقیق‌تر از نقش شبکه‌های اجتماعی در زندگی روزمره کمک کند.

در کنار این نتایج، متغیرهای جمعیت‌شناختی نیز نقش معناداری در شادکامی داشتند. نتایج نشان داد که وضعیت تأهل اثر مثبت و چشم‌گیری بر شادکامی دارد؛ افراد متأهل نسبت به مجردها از سطح بالاتری از شادکامی برخوردار بودند. این یافته با پژوهش‌های داخلی و خارجی پیشین (عابدی و همکاران، ۱۳۸۵؛ صیامیان و همکاران، ۱۳۹۰؛ ماستکاسا^{۵۴}، ۱۹۹۴؛ پلترمن^{۵۵}، ۲۰۲۳) همخوانی دارد و بر اهمیت ازدواج به عنوان یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادی تأکید می‌کند. در مقابل، جنسیت اثر معناداری بر شادکامی نشان نداد که این نتیجه نیز با یافته‌های خداریحیمی (۲۰۱۵) و پلترمن (۲۰۲۳) هم‌راستا است. بنابراین، پژوهش حاضر ضمن تأیید نقش کلیدی عوامل جمعیت‌شناختی در شادی، بر اهمیت تمایز میان استفاده متعادل و اعتیادگونه از اینستاگرام تأکید دارد. پیشنهاد می‌شود سیاست‌گذاران و مشاوران دانشگاهی با طراحی برنامه‌های ارتقای سواد رسانه‌ای، دانشجویان را در مدیریت زمان مصرف شبکه‌های اجتماعی یاری دهند تا هم از مزایای آن بهره‌مند شوند و هم از پیامدهای منفی اعتیاد جلوگیری گردد.

پیشنهاد‌های راهبردی

با توجه به شناسایی اثر آستانه‌ای در مدت‌زمان استفاده از اینستاگرام و نقش منفی الگوهای اعتیادگونه بر شادکامی

فعالیت‌های گروهی می‌توانند نقش تعدیل‌کننده در کاهش پیامدهای منفی اعتیاد به فضای مجازی داشته باشند. افزون بر این، انجام مطالعات تطبیقی میان دانشجویان ساکن خوابگاه در مقایسه با دانشجویان غیرخوابگاهی، می‌تواند به درک عمیق‌تر تفاوت‌های فرهنگی، محیطی و ساختاری در شکل‌گیری و شدت اعتیاد به اینستاگرام کمک کند.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه است. اطلاعات این تحقیق با استفاده از پرسش‌نامه جمع‌آوری شده است، بنابراین صحت اطلاعات به‌دست‌آمده وابسته به صداقت دانشجویان و سایر شرایط روحی در زمان پاسخگویی است. برای تحقیقات آتی، پیشنهاد می‌شود بررسی شود که آیا متغیرهایی همچون حمایت خانواده، کیفیت تعاملات اجتماعی واقعی و میزان مشارکت در

پی‌نوشت‌ها

- | | | | |
|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 1. Argyle and Crossland | 2. Kircaburun and Griffiths | 3. Young | 4. Sholeh and Rusdi |
| 5. Hamm | 6. Kemp | 7. Kuss | 8. Cash |
| 9. Ko | 10. Hardie and Tee | 11. Akini & Iskender | 12. Ashari |
| 13. Zhang | 14. Maftai and OpariucDan | 15. Lesinskiene | 16. Lim and Putnam |
| 17. Kok | 18. Chae | 19. Tus | 20. Çiftci and Yıldiz |
| 21. Erduran Tekin | 22. Pekpazar | 23. D'Souza and Hemamalini | 24. Kircaburun |
| 25. Dion | 26. Trifiro | 27. Rosenthal | 28. Przybylski and Weinstein |
| 29. Yin | 30. Zhou | 31. Eyal and Hoover | 32. Serenko and Serenko |
| 33. Hou | 34. Foroughi | 35. Nasti | 36. Karim and Chaudhri |
| 37. Turel and Qahri-Saremi | 38. Diener | 39. Shin and Kim | 40. Cardak |
| 41. Ackerman | 42. Lawrence | 43. Oswald | 44. Mochon and De Juan |
| 45. Diener and Tay | 46. Pittman | 47. Whiting and Williams | 48. Ponnusamy |
| 49. Baumer | 50. Hutter | 51. Muggeo | 52. Davies |
| 53. Nair | 54. Mastekaasa | 55. Peltzman | |

فهرست منابع فارسی

- اخوان ملایری، فرزانه؛ نوغانی، محسن؛ مظلوم خراسانی، محمد (۱۳۹۳)، شبکه‌های اجتماعی مجازی و شادکامی، رسانه و فرهنگ، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، ۲۴-۱، ۲۴.
- الیاسی، کبری (۱۴۰۱)، رابطه اعتیاد به تلگرام و اینستاگرام با نشخوار ذهنی و نگرانی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول شهرستان ساری، پژوهش‌های کاربردی در مدیریت و علوم انسانی، ۳(۷)، ۱۴۳-۱۵۱.
- براری، اکرم؛ براری، محمدرضا (۱۴۰۱)، رابطه بین اعتیاد به اینستاگرام و حمایت اجتماعی با پریشانی روانشناختی در دانشجویان، دومین کنفرانس بین‌المللی ایده‌های نوین در فقه، حقوق و روانشناسی، تهران.
- بندانی ترشکی، احسان؛ بیرانوند، رضا؛ مهرانفرد، شهزاد؛ احمدی ماژین، صادق؛ پلارک، فردوس؛ مدملی، یعقوب؛ داوودی، سعید؛ نجاریان، مهیار (۱۳۹۶)، بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت با احساس شادکامی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی دزفول، نشریه پژوهش پرستاری ایران، ۱۲(۱)، ۲۳-۲۸.
- بیدی، فاطمه؛ نامداری پژمان، مهدی؛ امانی، احمد؛ قنبری، سیروس؛ کارشکی، حسین (۱۳۹۱)، تحلیل ساختاری ارتباط بین اعتیاد به اینترنت با افسردگی، سازگاری اجتماعی و عزت نفس، مجله پزشکی بالینی ابن سینا، ۱۹(۳)، ۴۸-۴۱.
- تمنایی‌فر، محمدرضا؛ صدیقی ارفعی، فریبرز؛ گندمی، زینب (۱۳۹۲)، بررسی رابطه روان‌رنجورخویی با اعتیاد به اینترنت در گروهی از دانش‌آموزان، مجله پزشکی هرمزگان، ۱۷(۱)، ۶۹-۷۵.
- خجیر، یوسف؛ رضائیان، مجید (۱۴۰۰)، رابطه استفاده از اینستاگرام با میزان نشاط اجتماعی جوانان تهرانی در نیمه دوم سال ۱۳۹۹، مطالعات راهبردی ارتباطات، ۲۱(۲)، ۸۷-۹۸.
- دودمان، پروانه؛ زارعی، مسلم؛ فرامیزی، عالیه (۱۳۹۷)، رابطه اعتیاد به اینترنت و شادکامی در دانشجویان دانشگاه آزاد و پیام نور عسلویه، فصلنامه روانشناسی و علوم رفتاری ایران (سال چهارم)، ۱۶، ۱-۱۰.
- رحمانی، مهری؛ چگینی، علی؛ جیریایی، آرزو (۱۳۹۴)، بررسی اعتیاد به اینترنت و سلامت روان، کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی.

- زارع‌نژاد، حمیده؛ موسوی‌نسب، سید محمدحسین؛ امیری، وحید (۱۳۹۵)، بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با شادکامی ذهنی و سلامت روان دانشجویان، سومین کنفرانس بین‌المللی روانشناس، علوم تربیتی و سبک زندگی، تربت حیدریه، دانشگاه تربت حیدریه.
- زرگر، سیدمحمد (۱۳۹۹)، مدل‌سازی تأثیر اعتیاد به اینستاگرام بر اعتمادبه‌نفس و حس خوشبختی دانشجویان (مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه علوم و تحقیقات تهران)، فصلنامه پژوهش‌های ارتباطی، ۲۷(۱)، ۷۵-۹۴.
- صیامیان، حسن؛ نعیمی، ام‌البنین؛ شهرامی، افسانه؛ حسن زاده، رمضان؛ اباذری، محمدرضا؛ خادم‌لو، محمد؛ جوادیان کوتانی، مریم (۱۳۹۰)، بررسی وضعیت شادکامی و ارتباط با برخی متغیرهای جمعیت‌شناختی در دانشجویان پیراپزشکی، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۲۱(۸۶)، ۱۵۹-۱۶۶.
- طاهری مبارکه، مبینا و همکاران (۱۳۹۵)، تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان کاربران کتابخانه مرکز آموزشی درمانی الزهراء دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۱۳۹۴، مجله مدیریت سلامت، ۱۹(۶۶)، ۷۱-۸۰.
- طباطبایی، مینو؛ فاروقی، اسحاق (۱۴۰۱)، تأثیر فضای مجازی بر میزان شادکامی و هوش معنوی دانش آموزان دوره ابتدایی شهر زابل، مجله پژوهش‌های معاصر در علوم و تحقیقات، ۴(۳۷).
- عابدی، محمدرضا؛ میرشاه جعفری، سیدابراهیم؛ لیاقتدار، محمدجواد (۱۳۸۵)، هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۲(۲)، ۹۵-۱۰۰.
- ماهری، آق بابک؛ جوینی، حمید؛ بهرامی، محمدنبی؛ صادقی، رویا (۱۳۹۲)، بررسی تأثیر اعتیاد به اینترنت بر سبک زندگی دانشجویان ساکن خوابگاه‌های علوم پزشکی تهران در سال ۹۱، نشریه علوم پزشکی رازی، ۱۱۴، ۱۰-۱۹.

فهرست منابع لاتین

- Ackerman, C. E. (2022, September 10). *What is happiness and why is it important? (+ Definition)*. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/what-is-happiness/>
- Akin, A., & Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138–148.
- Argyle, M., & Crossland, J. (1987). The dimensions of positive emotions. *British Journal of Social Psychology*, 26(2), 127–137.
- Ashari, Z. M., Hassan, H. S., Zainudin, N. F., & Jumaat, N. F. (2022). Internet addiction and its relationship with happiness and life satisfaction among university students. *Sains Humanika*, 14(3-2), 1–8.
- Baumer, S. (2013). Social media, human connectivity and psychological well-being. In S. Price, C. Jewitt, & B. Brown (Eds.), *The SAGE handbook of digital technology research* (pp. 71–86). Sage.
- Çardak, M. (2013). Psychological well-being and Internet addiction among university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 12(3), 134–141.
- Cash, H., Rae, C. D., Steel, H. A., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 292–298.
- Chae, J. (2018). Reexamining the relationship between social media and happiness: The effects of various social media platforms on reconceptualized happiness. *Telematics and Informatics*, 35(6), 1656–1664.
- Çiftci, N., & Yıldız, M. (2023). The relationship between social media addiction, happiness, and life satisfaction in adults: Analysis with machine learning approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(5), 3500–3516.
- Davies, R. B. (1987). Hypothesis testing when a nuisance parameter is present only under the alternative. *Biometrika*, 74(1), 33–43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., & Tay, L. (2017). A scientific review of the remarkable benefits of happiness for successful and healthy living. In J. F. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs (Eds.), *World happiness report 2017* (Vol. 6, pp. 90–117). Sustainable Development Solutions Network.
- Dion, N. A. (2016). *The effect of Instagram on self-esteem and life satisfaction* (Bachelor's thesis, Salem State University).
- D'Souza, L., & Hemamalini, M. J. (2018). Instagram addiction and depression among college students. *International Journal of Indian Psychology*, 6(4), 96–102.
- Erduran Tekin, Ö. (2025). Rumination and social media addiction relationship: The role of loneliness and happiness. *Journal of Social Service Research*, 1–13.
- Ershad, Z. S., & Aghajani, T. (2017). Prediction of Instagram social network addiction based on personality, alexithymia, and attachment styles. *Sociological Studies of Youth*, 8(26), 21–34.
- Eyal, N., & Hoover, R. (2014). Variable reward. In *Hooked: How to build habit-forming products* (pp. 95–135). Penguin Books Ltd.

- Foroughi, B., Griffiths, M. D., Iranmanesh, M., & Salamzadeh, Y. (2022). Associations between Instagram addiction, academic performance, social anxiety, depression, and life satisfaction among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 2221–2242.
- Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: An issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32–36.
- Hamm, M. P., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Scott, S. D., Given, L. M., & Hartling, L. (2013). Social media use among patients and caregivers: A scoping review. *BMJ Open*, 3(5), e002819.
- Hardie, E., & Tee, M. Y. (2007). Excessive internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in internet addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies & Society*, 5(1).
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), Article 4.
- Hutter, K., Hautz, J., Dennhardt, S., & Füller, J. (2013). The impact of user interactions in social media on brand awareness and purchase intention: The case of MINI on Facebook. *Journal of Product & Brand Management*, 22(5/6), 342–351.
- Karim, R., & Chaudhri, P. (2012). Behavioral addictions: An overview. *Journal of Psychoactive Drugs*, 44(1), 5–17.
- Kemp, S. (2024). *Digital 2024: Global digital overview*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview>
- Khodarahimi, S. (2015). The role of marital status in emotional intelligence, happiness, optimism and hope. *Journal of Comparative Family Studies*, 46(3), 351–371.
- Kircaburun, K. (2016). Self-esteem, daily internet use and social media addiction as predictors of depression among Turkish adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 64–72.
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158–170.
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2019). Problematic Instagram use: The role of perceived feeling of presence and escapism. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 909–921.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., Wu, K., & Yen, C. F. (2006). Tridimensional personality of adolescents with internet addiction and substance use experience. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 51(14), 887–894.
- Kok, J. K., Goh, L. Y., & Gan, C. C. (2015). Meaningful life and happiness: Perspective from Malaysian youth. *The Social Science Journal*, 52(1), 69–77.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 1–17.
- Lawrence, E. M., Rogers, R. G., & Wadsworth, T. (2015). Happiness and longevity in the United States. *Social Science & Medicine*, 145, 115–119.
- Lesinskieñė, S., Šambaras, R., Butvilaitė, A., Andruškevič, J., Kubilevičiūtė, M., Stanelytė, U., & Istomina, N. (2024). Lifestyle habits related to internet use in adolescents: Relationships between wellness, happiness, and mental health. *Children*, 11(6), 726.
- Lim, C., & Putnam, R. D. (2010). Religion, social networks, and life satisfaction. *American Sociological Review*, 75(6), 914–933.
- Maftai, A., & Opariuc-Dan, C. (2023). Perfect people, happier lives? When the quest for perfection compromises happiness: The roles played by substance use and internet addiction. *Frontiers in Public Health*, 11, 1234164.
- Mastekaasa, A. (1994). Marital status, distress, and well-being: An international comparison. *Journal of Comparative Family Studies*, 25(2), 183–205.
- Mochon, F., & De Juan, R. (2015). Happiness and social capital: Evidence from Latin American countries. In M. Rojas (Ed.), *Handbook of happiness research in Latin America* (pp. xx–xx). Springer.
- Muggeo, V. M. (2003). Estimating regression models with unknown break-points. *Statistics in Medicine*, 22(19), 3055–3071.
- Nair, A., Nair, P. S., Maria Peter, A., Micheal, P., Titus, A., David, L., ... & Nainee, P. (2021). The influence of sensation seeking behaviour and social media addiction on happiness among young adults in Malaysia.
- Nasti, L., Michienzi, A., & Guidi, B. (2020). Discovering the impact of notifications on social network addiction. In *From data to models and back* (pp. 72–86). Springer.
- Oswald, A. J., Proto, E., & Sgroi, D. (2015). Happiness and productivity. *Journal of Labor Economics*, 33(4), 789–822.
- Pekpazar, A., Aydın, G. K., Aydın, U., Beyhan, H., & Ari, E. (2021). Role of Instagram addiction on academic performance among Turkish university students: Mediating effect of procrastination. *Computers and Education Open*, 2, 100049.
- Peltzman, S. (2023). *The socio political demography of happiness* (No. 331). New Working Paper Series.
- Pittman, M. (2018). Happiness, loneliness, and social media: Perceived intimacy mediates the emotional benefits of platform use. *The Journal of Social Media in Society*, 7(2), 164–176.
- Ponnusamy, S., Iranmanesh, M., Foroughi, B., & Hyun, S. S. (2020). Drivers and outcomes of Instagram addiction: Psychological well-being as moderator. *Computers in Human Behavior*, 107, 106294.

- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215.
- Rastegarian, A., Bazrafshan, A., & Keshavarz, P. (2022). Happiness and internet addiction among high school girls in Iran: A single-center experience. *Iranian Journal of Psychiatry*, 17(4), 388.
- Rosenthal, S. R., Zhou, J., & Booth, S. T. (2021). Association between mobile phone screen time and depressive symptoms among college students: A threshold effect. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(3), 432–440.
- Serenko, A., & Serenko, A. (2020). Directing technology addiction research in information systems: Part I. Understanding behavioral addictions. *The DATA BASE for Advances in Information Systems*, 51(1), 81–96.
- Sharifi Fard, S. A., Griffiths, M. D., Mohseni, F., Nabi Zadeh, S., & Ali Babaei, G. (2024). Basic psychological needs and psychological well-being: The mediating role of Instagram addiction. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 9(2), 171–179.
- Sharifi Fard, S. A., Griffiths, M. D., Babaei, G. A., Zadeh, S. N., & Majidi, A. H. (2022). Validation of the Persian version of the Instagram Addiction Scale among Iranian students. *Journal of Concurrent Disorders*, 4(3), 53–70.
- Sharifi Fard, S. A., Griffiths, M. D., Nabizadeh, S., Taheri, M., & Refaei, M. (2025). The relationship between five personality traits and happiness: The mediating role of problematic Instagram use. *Addiction & Health*, 17(1), 1–8.
- Shin, H. J., & Kim, J. I. (2021). Development and validation of the happiness scale for middle-aged women based on existence, relation, and growth theory. *Asian Nursing Research*, 15(2), 96–104.
- Sholeh, A., & Rusdi, A. (2019). A new measurement of Instagram addiction: Psychometric properties of the Instagram Addiction Scale (TIAS). *CISAK*, 91–97.
- Trifiro, B. (2018). Instagram use and its effect on well-being and self-esteem (Master's thesis). *Bryant University*.
- Turel, O., & Qahri-Saremi, H. (2016). Problematic use of social networking sites: Antecedents and consequence from a dual-system theory perspective. *Journal of Management Information Systems*, 33(4), 1087–1116.
- Tus, J., Espiritu, N., Paras, N., Dalmacio, J., Deluna, A., Garcia, S., ... & Mohamitano, A. (2021). The correlation between social media addiction, social anxiety, loneliness, and happiness among Filipino tertiary students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 11(4), 61–73.
- Whiting, A., & Williams, D. L. (2013). Why people use social media: A uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362–369.
- Yin, J., Wang, H., Li, S., Zhao, L., You, Y., Yang, J., & Liu, Y. (2023). Nonlinear relationship between sleep midpoint and depression symptoms: A cross-sectional study of US adults. *BMC Psychiatry*, 23(1), 671.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899–902.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
- Zhang, J., Marino, C., Canale, N., Charrier, L., Lazzari, G., Nardone, P., & Vieno, A. (2022). The effect of problematic social media use on happiness among adolescents: The mediating role of lifestyle habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2576.
- Zhou, X., Rau, P. L. P., Yang, C. L., & Zhou, X. (2020). Cognitive behavioral therapy-based short-term abstinence intervention for problematic social media use: Improved well-being and underlying mechanisms.

References

- Abedi, M. R., Mirshah Jafari, S. E., & Liaghatdar, M. J. (2006). Standardization of the Oxford Happiness Questionnaire among university students in Isfahan. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 12(2), 95–100. (In Persian)
- Ackerman, C. E. (2022, September 10). *What is happiness and why is it important? (+ Definition)*. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/what-is-happiness/>
- Akhavan Malayeri, F., Noughani, M., & Mazloom Khorasani, M. (2014). Virtual social networks and happiness. *Interdisciplinary Studies in Media and Culture*, 4(2), 1–24. (In Persian)
- Akin, A., & Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138–148.
- Argyle, M., & Crossland, J. (1987). The dimensions of positive emotions. *British Journal of Social Psychology*, 26(2), 127–137.
- Ashari, Z. M., Hassan, H. S., Zainudin, N. F., & Jumaat, N. F. (2022). Internet addiction and its relationship with happiness and life satisfaction among university students. *Sains Humanika*, 14(3-2), 1–8.
- Bandani Torshaki, E., Biravand, R., Mehranfar, S., Ahmadi Mazhin, S., Polarak, F., Madmoli, Y., Davoudi, S., & Najarian, M. (2017). Relationship Between Internet Addiction and Feelings of Happiness at Dezful University of Medical Sciences. *Iranian Journal of Nursing Research*, 12(1), 23–28. (In Persian)
- Barari, A., & Barari, M. (2023). The relationship between Instagram addiction, social support, and psychological distress

- among students. *Second International Conference on New Ideas in Jurisprudence, Law, and Psychology*, Tehran. (In Persian)
- Baumer, S. (2013). Social media, human connectivity and psychological well-being. In S. Price, C. Jewitt, & B. Brown (Eds.), *The SAGE handbook of digital technology research* (pp. 71–86). Sage.
- Bidi, F., Namdari Pejman, M., Amani, A., Ghanbari, S., & Karashki, H. (2012). Structural Analysis of Relationship of Internet Addiction with Depression, Social Adjustment and Self-Esteem. *Avicenna Journal of Clinical Medicine*, 19(3), 41–48. (In Persian)
- Çardak, M. (2013). Psychological well-being and Internet addiction among university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 12(3), 134–141.
- Cash, H., Rae, C. D., Steel, H. A., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 292–298.
- Chae, J. (2018). Reexamining the relationship between social media and happiness: The effects of various social media platforms on reconceptualized happiness. *Telematics and Informatics*, 35(6), 1656–1664.
- Çiftci, N., & Yıldız, M. (2023). The relationship between social media addiction, happiness, and life satisfaction in adults: Analysis with machine learning approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(5), 3500–3516.
- Davies, R. B. (1987). Hypothesis testing when a nuisance parameter is present only under the alternative. *Biometrika*, 74(1), 33–43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., & Tay, L. (2017). A scientific review of the remarkable benefits of happiness for successful and healthy living. In J. F. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs (Eds.), *World happiness report 2017* (Vol. 6, pp. 90–117). Sustainable Development Solutions Network.
- Dion, N. A. (2016). *The effect of Instagram on self-esteem and life satisfaction* (Bachelor's thesis, Salem State University).
- Doodman, P., Zarei, M., & Faramarzi, A. (2018). The relationship between internet addiction and happiness among students of Islamic Azad University and Payame Noor University in Asaluyeh. *Quarterly Journal of Psychology and Behavioral Sciences of Iran*, 4(16), 1–10. (In Persian)
- D'Souza, L., & Hemamalini, M. J. (2018). Instagram addiction and depression among college students. *International Journal of Indian Psychology*, 6(4), 96–102.
- Elyasi, K. (2022). The relationship of Telegram and Instagram addiction with rumination and worry among lower secondary school students in Sari. *Journal of Applied Research in Management and Humanities*, 3(7), 143–151. (In Persian)
- Erduran Tekin, Ö. (2025). Rumination and social media addiction relationship: The role of loneliness and happiness. *Journal of Social Service Research*, 1–13.
- Ershad, Z. S., & Aghajani, T. (2017). Prediction of Instagram social network addiction based on personality, alexithymia, and attachment styles. *Sociological Studies of Youth*, 8(26), 21–34.
- Eyal, N., & Hoover, R. (2014). Variable reward. In *Hooked: How to build habit-forming products* (pp. 95–135). Penguin Books Ltd.
- Foroughi, B., Griffiths, M. D., Iranmanesh, M., & Salamzadeh, Y. (2022). Associations between Instagram addiction, academic performance, social anxiety, depression, and life satisfaction among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 2221–2242.
- Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: An issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32–36.
- Hamm, M. P., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Scott, S. D., Given, L. M., & Hartling, L. (2013). Social media use among patients and caregivers: A scoping review. *BMJ Open*, 3(5), e002819.
- Hardie, E., & Tee, M. Y. (2007). Excessive internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in internet addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies & Society*, 5(1).
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), Article 4.
- Hutter, K., Hautz, J., Dennhardt, S., & Füller, J. (2013). The impact of user interactions in social media on brand awareness and purchase intention: The case of MINI on Facebook. *Journal of Product & Brand Management*, 22(5/6), 342–351.
- Karim, R., & Chaudhri, P. (2012). Behavioral addictions: An overview. *Journal of Psychoactive Drugs*, 44(1), 5–17.
- Kemp, S. (2024). *Digital 2024: Global digital overview*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview>
- Khodarahimi, S. (2015). The role of marital status in emotional intelligence, happiness, optimism and hope. *Journal of Comparative Family Studies*, 46(3), 351–371.
- Khojir, Y., & Rezaeian, M. (2021). The relationship between Instagram use and social vitality among young people in Tehran in

- the second half of 1399. *Strategic Studies of Communication*, 1(2), 87–98. (In Persian)
- Kircaburun, K. (2016). Self-esteem, daily internet use and social media addiction as predictors of depression among Turkish adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 64–72.
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158–170.
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2019). Problematic Instagram use: The role of perceived feeling of presence and escapism. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 909–921.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., Wu, K., & Yen, C. F. (2006). Tridimensional personality of adolescents with internet addiction and substance use experience. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 51(14), 887–894.
- Kok, J. K., Goh, L. Y., & Gan, C. C. (2015). Meaningful life and happiness: Perspective from Malaysian youth. *The Social Science Journal*, 52(1), 69–77.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 1–17.
- Lawrence, E. M., Rogers, R. G., & Wadsworth, T. (2015). Happiness and longevity in the United States. *Social Science & Medicine*, 145, 115–119.
- Lesinskienė, S., Šambaras, R., Butvilaitė, A., Andruškevič, J., Kubilevičiūtė, M., Stanelytė, U., & Istomina, N. (2024). Lifestyle habits related to internet use in adolescents: Relationships between wellness, happiness, and mental health. *Children*, 11(6), 726.
- Lim, C., & Putnam, R. D. (2010). Religion, social networks, and life satisfaction. *American Sociological Review*, 75(6), 914–933.
- Maftei, A., & Opariuc-Dan, C. (2023). Perfect people, happier lives? When the quest for perfection compromises happiness: The roles played by substance use and internet addiction. *Frontiers in Public Health*, 11, 1234164.
- Maheri, A. B., Joveini, H., Bahrami, M. N., & Sadeghi, R. (2013). The effect of internet addiction on the lifestyle of students living in Tehran University of Medical Sciences dormitories in 1391. *Razi Journal of Medical Sciences*, (114), 10–19. (In Persian)
- Mastekaasa, A. (1994). Marital status, distress, and well-being: An international comparison. *Journal of Comparative Family Studies*, 25(2), 183–205.
- Mochon, F., & De Juan, R. (2015). Happiness and social capital: Evidence from Latin American countries. In M. Rojas (Ed.), *Handbook of happiness research in Latin America* (pp. xx–xx). Springer.
- Muggeo, V. M. (2003). Estimating regression models with unknown break-points. *Statistics in Medicine*, 22(19), 3055–3071.
- Nair, A., Nair, P. S., Maria Peter, A., Micheal, P., Titus, A., David, L., ... & Nainee, P. (2021). The influence of sensation seeking behaviour and social media addiction on happiness among young adults in Malaysia.
- Nasti, L., Michienzi, A., & Guidi, B. (2020). Discovering the impact of notifications on social network addiction. In *From data to models and back* (pp. 72–86). Springer.
- Oswald, A. J., Proto, E., & Sgroi, D. (2015). Happiness and productivity. *Journal of Labor Economics*, 33(4), 789–822.
- Pekpazar, A., Aydın, G. K., Aydın, U., Beyhan, H., & Ari, E. (2021). Role of Instagram addiction on academic performance among Turkish university students: Mediating effect of procrastination. *Computers and Education Open*, 2, 100049.
- Peltzman, S. (2023). *The socio political demography of happiness* (No. 331). New Working Paper Series.
- Pittman, M. (2018). Happiness, loneliness, and social media: Perceived intimacy mediates the emotional benefits of platform use. *The Journal of Social Media in Society*, 7(2), 164–176.
- Ponnusamy, S., Iranmanesh, M., Foroughi, B., & Hyun, S. S. (2020). Drivers and outcomes of Instagram addiction: Psychological well-being as moderator. *Computers in Human Behavior*, 107, 106294.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215.
- Rahmani, M., Chegini, A., & Jiryaee, A. (2015). Internet addiction and mental health. *International Conference on Humanities, Psychology, and Social Sciences*. (In Persian)
- Rastegarian, A., Bazrafshan, A., & Keshavarz, P. (2022). Happiness and internet addiction among high school girls in Iran: A single-center experience. *Iranian Journal of Psychiatry*, 17(4), 388.
- Rosenthal, S. R., Zhou, J., & Booth, S. T. (2021). Association between mobile phone screen time and depressive symptoms among college students: A threshold effect. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(3), 432–440.
- Serenko, A., & Serenko, A. (2020). Directing technology addiction research in information systems: Part I. Understanding behavioral addictions. *The DATA BASE for Advances in Information Systems*, 51(1), 81–96.
- Sharifi Fard, S. A., Griffiths, M. D., Mohseni, F., Nabi Zadeh, S., & Ali Babaei, G. (2024). Basic psychological needs and psychological well-being: The mediating role of Instagram addiction. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 9(2), 171–179.

- Sharifi Fard, S. A., Griffiths, M. D., Babaei, G. A., Zadeh, S. N., & Majidi, A. H. (2022). Validation of the Persian version of the Instagram Addiction Scale among Iranian students. *Journal of Concurrent Disorders*, 4(3), 53–70.
- Sharifi Fard, S. A., Griffiths, M. D., Nabizadeh, S., Taheri, M., & Refaei, M. (2025). The relationship between five personality traits and happiness: The mediating role of problematic Instagram use. *Addiction & Health*, 17(1), 1–8.
- Shin, H. J., & Kim, J. I. (2021). Development and validation of the happiness scale for middle-aged women based on existence, relation, and growth theory. *Asian Nursing Research*, 15(2), 96–104.
- Sholeh, A., & Rusdi, A. (2019). A new measurement of Instagram addiction: Psychometric properties of the Instagram Addiction Scale (TIAS). *CISAK*, 91–97.
- Siamian, H., Naeimi, O., Shahrami, A., Hassanzadeh, R., Abazari, M. R., Khademloo, M., & Javadian Kotenaei, M. (2011). Happiness and its relationship with selected demographic variables among paramedical students. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 21(86), 159–166. (In Persian)
- Taheri Mobarakeh, M., Salami, M., Hashemian, M. R., & Norouzi, A. (2016). The effect of social networks on the mental health of users of the Al-Zahra Educational and Medical Center Library at Isfahan University of Medical Sciences in 1394. *Health Management*, 19(66), 71–80. (In Persian)
- Tabatabaei, M., & Faroughi, E. (2022). The effect of cyberspace on happiness and spiritual intelligence among elementary school students in Zabol. *Journal of Contemporary Research in Science and Research*, 4(37). (In Persian)
- Tamannaefar, M. R., Sedighi Arfaei, F., & Gandami, Z. (2013). The relationship between neuroticism and internet addiction among a group of students. *Hormozgan Medical Journal*, 17(1), 69–75. (In Persian)
- Trifiro, B. (2018). Instagram use and its effect on well-being and self-esteem (Master's thesis). *Bryant University*.
- Turel, O., & Qahri-Saremi, H. (2016). Problematic use of social networking sites: Antecedents and consequence from a dual-system theory perspective. *Journal of Management Information Systems*, 33(4), 1087–1116.
- Tus, J., Espiritu, N., Paras, N., Dalmacio, J., Deluna, A., Garcia, S., ... & Mohamitano, A. (2021). The correlation between social media addiction, social anxiety, loneliness, and happiness among Filipino tertiary students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 11(4), 61–73.
- Whiting, A., & Williams, D. L. (2013). Why people use social media: A uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362–369.
- Yin, J., Wang, H., Li, S., Zhao, L., You, Y., Yang, J., & Liu, Y. (2023). Nonlinear relationship between sleep midpoint and depression symptoms: A cross-sectional study of US adults. *BMC Psychiatry*, 23(1), 671.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899–902.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
- Zare Nejad, H., Mousavi Nasab, S. M. H., & Amiri, V. (2016). The relationship between internet addiction, subjective happiness, and mental health among students. *Third International Conference on Psychology, Educational Sciences, and Lifestyle*, Torbat-e Heydarieh, University of Torbat-e Heydarieh. (In Persian)
- Zargar, S. M. (2020). Modeling the effect of Instagram addiction on self-confidence and happiness among students: A study of students at the Science and Research Branch of Islamic Azad University in Tehran. *Communication Research*, 27(1), 75–94. (In Persian)
- Zhang, J., Marino, C., Canale, N., Charrier, L., Lazzeri, G., Nardone, P., & Vieno, A. (2022). The effect of problematic social media use on happiness among adolescents: The mediating role of lifestyle habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2576.
- Zhou, X., Rau, P. L. P., Yang, C. L., & Zhou, X. (2020). Cognitive behavioral therapy-based short-term abstinence intervention for problematic social media use: Improved well-being and underlying mechanisms.