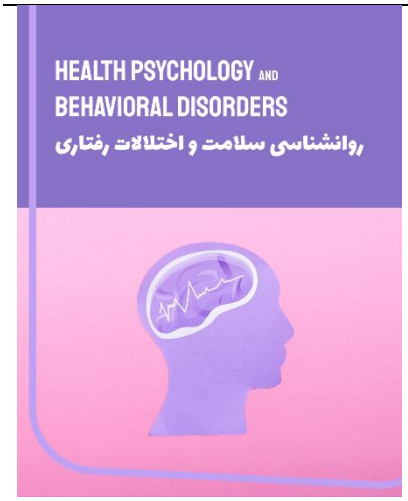
رابطه ساختاری ذهن آگاهی، خودکنترلی و استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی

تاریخ ارسال: ۱۴۰۵/۰۳/۲۳ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۷/۱۶ تاریخ چاپ اولیه: ۱۴۰۵/۰۷/۲۲ تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۶/۰۵/۰۱

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی مدل ساختاری روابط ذهن‌آگاهی و خودکنترلی با بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان با در نظر گرفتن نقش میانجی استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی انجام شد. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، توصیفی-همبستگی مبتنی بر مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل ۱۸۹۱۷ دانش‌آموز مقطع متوسطه اول شهرستان بابل در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود که از میان آنان ۳۷۷ نفر با استفاده از پرسشنامه خودکنترلی تانجی، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ، مقیاس استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی برگن و پرسشنامه بهزیستی روان شناختی داینر گردآوری شدند. داده‌ها با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری در نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۶ و AMOS نسخه ۲۴ تحلیل شدند. نتایج نشان داد استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی اثر مستقیم، منفی و معناداری بر بهزیستی روان‌شناختی داشت ($p=0.002$ ،$\beta=-0.309$). همچنین، ذهن‌آگاهی اثر مستقیم، منفی و معناداری بر استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی داشت ($p=0.005$ ،$\beta=-0.191$) و اثر مستقیم خودکنترلی بر استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی نیز منفی و معنادار بود ($p=0.003$ ،$\beta=-0.354$). نتایج تحلیل اثرات غیرمستقیم نیز نشان داد ذهن‌آگاهی از طریق میانجی‌گری استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی اثر معناداری بر بهزیستی روان‌شناختی داشت ($p=0.002$ ،$\beta=0.059$). علاوه بر این، اثر غیرمستقیم خودکنترلی بر بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی نیز مثبت و معنادار بود ($p=0.002$ ،$\beta=0.109$). یافته‌ها نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی و خودکنترلی می‌توانند با کاهش گرایش دانش‌آموزان به استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی، به ارتقای بهزیستی روان‌شناختی آنان کمک کنند؛ بنابراین، تقویت مهارت‌های ذهن‌آگاهی، خودتنظیمی و کنترل رفتارهای مرتبط با رسانه‌های اجتماعی می‌تواند در برنامه‌های پیشگیرانه و مداخلات روان‌شناختی ویژه نوجوانان مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژگان: *ذهن‌آگاهی، خودکنترلی، استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی، بهزیستی روان‌شناختی، دانش‌آموزان.*



زهره محمدی کریمی[۱]، مجید صدوقی[۲*]

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

۲. گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول:
sadoughi@kashanu.ac.ir

شیوه استناددهی: محمدی کریمی، زهره، و صدوقی، مجید. (۱۴۰۶). رابطه ساختاری ذهن‌آگاهی، خودکنترلی و استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۵(۳)، ۱۷-۱.

© ۱۴۰۶ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

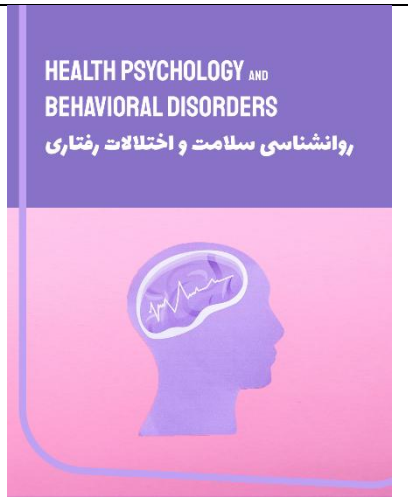
Structural Relationships of Mindfulness, Self-Control, and Problematic Social Media Use with Psychological Well-Being

Submit Date:	Revise Date:	Accept Date:	Initial Publish Date:	Final Publish Date:
2026-06-13	2026-09-27	2026-10-08	2026-10-14	2027-07-23

Abstract

This study aimed to examine the structural relationships of mindfulness and self-control with students' psychological well-being by considering the mediating role of problematic social media use. This applied study employed a descriptive-correlational design based on structural equation modeling. The statistical population consisted of 18,917 junior secondary school students in Babol, Iran, during the 2023–2024 academic year. Using Cochran's formula, 377 students were selected through multistage cluster sampling. Data were collected using the Tangney Self-Control Scale, the Freiburg Mindfulness Inventory–Short Form, the Bergen Problematic Social Media Use Scale, and Diener's Psychological Well-Being Questionnaire. The data were analyzed using structural equation modeling with SPSS version 26 and AMOS version 24. Structural model analysis indicated that problematic social media use had a significant negative direct effect on psychological well-being (β=−0.309, p=0.002). Mindfulness had a significant negative direct effect on problematic social media use (β=−0.191, p=0.005), and self-control also exerted a significant negative direct effect on problematic social media use (β=−0.354, p=0.003). The analysis of indirect effects further demonstrated that mindfulness had a significant indirect effect on psychological well-being through problematic social media use (β=0.059, p=0.002). Similarly, the indirect effect of self-control on psychological well-being through problematic social media use was positive and statistically significant (β=0.109, p=0.002). These results supported the mediating role of problematic social media use in the relationships between both psychological resources and students' well-being. The findings suggest that greater mindfulness and self-control may contribute to higher psychological well-being among adolescents by reducing problematic engagement with social media. Accordingly, interventions aimed at strengthening mindfulness, behavioral self-regulation, and self-control while promoting healthier patterns of social media use may be beneficial for improving the psychological well-being of secondary school students.

Keywords: *Mindfulness, Self-Control, Problematic Social Media Use, Psychological Well-Being, Students.*



Zohre Mohammadi Karimi[1], Majid Sadoughi[2]*

1. M.A. in Educational Psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan, Iran
2. Department of psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan, Iran

*Corresponding Author's Email: sadoughi@kashanu.ac.ir

How to cite: Mohammadi Karimi, Z., & Sadoughi, M. (2027). Structural Relationships of Mindfulness, Self-Control, and Problematic Social Media Use with Psychological Well-Being. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, *5*(3), 1-17.

© 2027 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC4.0) License.

مقدمه

نوجوانی یکی از مهم‌ترین دوره‌های تحولی در چرخه زندگی است که با دگرگونی‌های گسترده زیستی، شناختی، هیجانی و اجتماعی همراه است و نحوه سازگاری فرد با این تحولات می‌تواند پیامدهای بلندمدتی برای سلامت روان، روابط اجتماعی و کیفیت زندگی او داشته باشد. نوجوانان در این مرحله، علاوه بر مواجهه با تغییرات جسمانی و شکل‌گیری هویت، با انتظارات آموزشی، روابط پیچیده‌تر با همسالان، نیاز به استقلال و افزایش مسئولیت‌های فردی و اجتماعی روبه‌رو می‌شوند. حساسیت بالای نظام هیجانی در کنار تکامل تدریجی فرایندهای خودتنظیمی سبب می‌شود این دوره با آسیب‌پذیری بیشتری در برابر مشکلات روان‌شناختی همراه باشد. شواهد نشان داده‌اند که اختلالات خلقی و مشکلات مربوط به تنظیم هیجان در نوجوانی می‌توانند از شدت قابل توجهی برخوردار باشند و حتی در برخی موارد به درمان‌های تخصصی نیاز پیدا کنند (Donaldson et al., 2014). در عین حال، رویکردهای جدید روان‌شناسی به جای تمرکز صرف بر کاهش آسیب‌شناسی، بر تقویت منابع مثبت روان‌شناختی و ارتقای بهزیستی تأکید می‌کنند. بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانی با تجربه هیجانات مثبت، داشتن احساس معنا و شایستگی، برخورداری از روابط مؤثر و توانایی مواجهه سازنده با فشارهای زندگی ارتباط دارد و نقش مهمی در رشد سالم فرد ایفا می‌کند. بررسی عوامل مؤثر بر این سازه، به‌ویژه در شرایطی که فناوری‌های دیجیتال بخش مهمی از زندگی نوجوانان را تشکیل داده‌اند، از اهمیت نظری و کاربردی بالایی برخوردار است.

بهزیستی روان‌شناختی مفهومی چندبعدی است که صرفاً به فقدان علائم روان‌شناختی محدود نمی‌شود، بلکه کیفیت ادراک فرد از زندگی، احساس کارآمدی، تجربه هیجانات مطلوب و توانایی عملکرد سازگارانه در محیط را نیز دربرمی‌گیرد. در نوجوانان، عوامل شخصیتی و هیجانی می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری بهزیستی ایفا کنند. برای مثال، پژوهش درباره بهزیستی یودایمونیک نوجوانان نشان داده است که ویژگی‌های هیجانی و شخصیتی با نحوه تجربه کیفیت زندگی و سازگاری روانی ارتباط دارند (Salavera et al., 2020). از سوی دیگر، مداخلاتی که بر تقویت ویژگی‌ها و منابع مثبت فرد تأکید دارند، می‌توانند ظرفیت تاب‌آوری و بهزیستی نوجوانان را افزایش دهند (Ebrahimi & Esmaeili, 2023). این دیدگاه با مبانی روان‌شناسی مثبت‌گرا همسو است که معتقد است فعالیت‌های مثبت، از طریق افزایش هیجانات مثبت، افکار سازنده و رفتارهای انطباقی، زمینه ارتقای بهزیستی را فراهم می‌کنند (Lyubomirsky & Layous, 2013). بنابراین، شناسایی متغیرهایی که بتوانند به‌عنوان منابع محافظتی در برابر عوامل تهدیدکننده سلامت روان نوجوانان عمل کنند، برای طراحی مداخلات پیشگیرانه و ارتقایی ضروری است.

یکی از مهم‌ترین تحولاتی که سبک زندگی نوجوانان در سال‌های اخیر تجربه کرده، گسترش فراگیر رسانه‌های اجتماعی است. رسانه‌های اجتماعی امکان برقراری ارتباط، تبادل اطلاعات، ابراز هویت و حضور در شبکه‌های همسالان را فراهم می‌کنند، اما استفاده افراطی یا کنترل‌نشده از آنها می‌تواند به الگوهای ناسازگارانه منجر شود. استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی زمانی مطرح می‌شود که فرد قادر به تنظیم زمان، شدت و انگیزه استفاده از این فضاها نباشد و استفاده از آنها با اختلال در عملکردهای تحصیلی، خانوادگی، اجتماعی یا روان‌شناختی همراه شود. یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که این پدیده مجموعه‌ای از نشانه‌های مرتبط با اشتغال ذهنی، دشواری در کنترل استفاده و پیامدهای منفی هیجانی و رفتاری را شامل می‌شود و برخی از این نشانه‌ها در ساختار شبکه‌ای استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی نقش مرکزی دارند (Li et al., 2023). بنابراین، مسئله تنها میزان زمانی نیست که نوجوان در رسانه‌های اجتماعی سپری می‌کند، بلکه کیفیت استفاده، میزان کنترل فرد و پیامدهای ناشی از آن اهمیت بیشتری دارد.

ارتباط استفاده مشکل‌زا از فناوری‌های آنلاین با سلامت روان در مطالعات گوناگون مورد توجه قرار گرفته است. شواهد حاصل از مطالعه نوجوانان دبیرستانی نشان داده‌اند که استفاده مشکل‌زا از اینترنت با سطوح پایین‌تر بهزیستی، عزت‌نفس کمتر و ضعف در خودکنترلی همراه است (Mei et al., 2016). این یافته اهمیت بررسی هم‌زمان منابع خودتنظیمی و پیامدهای روان‌شناختی استفاده از فضای دیجیتال را برجسته می‌کند. در مطالعات جدیدتر نیز مشخص شده است که اعتیاد به اینترنت و رسانه‌های اجتماعی می‌تواند از طریق سازوکارهای روان‌شناختی و اجتماعی

متعدد با مشکلات سلامت روان در دانش‌آموزان و دانشجویان مرتبط باشد و ذهن‌آگاهی نیز در این میان نقشی مهم ایفا می‌کند (Zewude et al., 2025). همچنین، مطالعات مداخله‌ای در میان دانش‌آموزان دبیرستانی نشان داده‌اند که برنامه‌های درمانی اختصاصی برای اعتیاد به اینترنت می‌توانند در کاهش الگوهای استفاده ناسازگارانه مؤثر باشند (Mohammadi & Kojouri, 2022). مجموعه این شواهد نشان می‌دهد که استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی را باید نه صرفاً یک عادت رفتاری، بلکه پدیده‌ای چندعاملی دانست که تحت تأثیر قابلیت‌های تنظیمی و روان‌شناختی فرد قرار می‌گیرد و در عین حال می‌تواند بر وضعیت روانی او اثر بگذارد.

در میان عوامل روان‌شناختی مرتبط با استفاده سالم یا ناسالم از رسانه‌های اجتماعی، خودکنترلی جایگاه ویژه‌ای دارد. خودکنترلی به توانایی فرد برای مهار تکانه‌ها، تنظیم هیجانات، به تأخیر انداختن پاداش‌های فوری و هدایت رفتار در راستای اهداف بلندمدت اشاره دارد. در محیط رسانه‌های اجتماعی، افراد به‌طور مکرر در معرض محرک‌هایی قرار می‌گیرند که می‌توانند توجه آنها را جلب کرده و رفتارهای تکرارشونده مانند بررسی مداوم پیام‌ها، اعلان‌ها و محتوای جدید را تقویت کنند. در چنین شرایطی، ضعف خودکنترلی می‌تواند احتمال تسلیم شدن در برابر انگیزه‌های فوری و ادامه استفاده بدون برنامه را افزایش دهد. پژوهش درباره اعتیاد به فیس‌بوک نشان داده است که اختلال در خودکنترلی و تکانشگری از عوامل کلیدی مرتبط با استفاده اعتیادگونه محسوب می‌شوند (Cudo et al., 2020). بر همین اساس، خودکنترلی را می‌توان یکی از منابع اساسی برای پیشگیری از شکل‌گیری الگوهای استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی در نظر گرفت.

مفهوم خودکنترلی در بافت رسانه‌های اجتماعی از ابعاد مختلف قابل بررسی است. کنترل رفتاری، مدیریت زمان، مقاومت در برابر نشانه‌های محیطی، توانایی قطع استفاده و تنظیم انگیزه‌ها از مهم‌ترین جلوه‌های خودکنترلی دیجیتال محسوب می‌شوند. در یک چارچوب مفهومی، خودکنترلی به‌عنوان عامل تعیین‌کننده در تبیین استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی مطرح شده و تأکید شده است که ناتوانی در اعمال محدودیت‌های درونی می‌تواند زمینه استفاده مکرر و ناسازگارانه را فراهم کند (Zahrai et al., 2022). این موضوع در دوران نوجوانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، زیرا نظام‌های شناختی و اجرایی مرتبط با مهار رفتار هنوز در حال تحول هستند و فشار همسالان، نیاز به تأیید اجتماعی و دسترسی دائمی به تلفن همراه می‌تواند فرایند کنترل رفتار را دشوارتر کند. به همین دلیل، نوجوانانی که از مهارت‌های خودتنظیمی و خودکنترلی بیشتری برخوردارند، احتمالاً توانمندتر خواهند بود تا استفاده از رسانه‌های اجتماعی را با اهداف تحصیلی، اجتماعی و روان‌شناختی خود هماهنگ کنند.

در کنار خودکنترلی، ذهن‌آگاهی یکی دیگر از منابع مهم روان‌شناختی است که می‌تواند در مواجهه سازگارانه با محیط دیجیتال نقش داشته باشد. ذهن‌آگاهی به آگاهی هدفمند، غیرقضاوتی و متمرکز بر تجربه لحظه حاضر اشاره دارد. این ظرفیت به فرد کمک می‌کند افکار، هیجانات و تکانه‌های خود را بدون واکنش فوری مشاهده کند و در نتیجه بین محرک و پاسخ رفتاری فاصله ایجاد شود. مطالعات انجام‌شده در محیط‌های آموزشی نشان داده‌اند که کاربرد ذهن‌آگاهی در دانش‌آموزان متوسطه می‌تواند با پیامدهایی مانند بهبود خودپنداره، عملکرد تحصیلی و کاهش اضطراب همراه باشد (Franco et al., 2010). همچنین، ذهن‌آگاهی با فرایندهای شناختی و شیوه‌های تفکر و یادگیری ارتباط دارد و می‌تواند زمینه انعطاف‌پذیری بیشتر در پردازش اطلاعات و تنظیم توجه را فراهم سازد (Henriksen et al., 2020). از این رو، ذهن‌آگاهی ممکن است در برابر استفاده تکانشی و خودکار از رسانه‌های اجتماعی نقشی محافظتی داشته باشد.

در سطح روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی می‌تواند از چند مسیر با بهزیستی ارتباط پیدا کند. فرد ذهن‌آگاه قادر است تجربه‌های ناخوشایند را بدون درگیری بیش از حد شناختی یا اجتناب هیجانی تجربه کند و این امر می‌تواند به تنظیم بهتر هیجانات منجر شود. شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی، تنظیم شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی ارتباط دارد (Haddadi et al., 2024). در نوجوانان نیز رابطه ذهن‌آگاهی با بهزیستی از طریق متغیرهایی مانند حساسیت به طرد و عزت‌نفس قابل تبیین است، به‌گونه‌ای که افزایش ذهن‌آگاهی می‌تواند با کاهش واکنش‌پذیری نسبت به طرد و تقویت ارزیابی مثبت‌تر از خود، زمینه بهزیستی بیشتر را فراهم کند (Ebrahimi

& Mousavian Khatir, 2023). این یافته‌ها نشان می‌دهند که ذهن‌آگاهی صرفاً یک مهارت توجهی نیست، بلکه می‌تواند به‌عنوان یک سازوکار گسترده تنظیم هیجان و خودتنظیمی در رشد روانی نوجوانان ایفای نقش کند.

اهمیت ذهن‌آگاهی در زمینه رسانه‌های اجتماعی نیز در پژوهش‌های اخیر برجسته شده است. مصرف بیش از حد رسانه‌های اجتماعی می‌تواند ابعاد مختلفی داشته باشد و پیامدهای آن تنها به سلامت روان محدود نمی‌شود، بلکه ممکن است عملکرد تحصیلی را نیز تحت تأثیر قرار دهد. در این زمینه، یافته‌ها نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی می‌تواند شدت برخی پیامدهای منفی استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی را تعدیل کند (Ma et al., 2025). به بیان دیگر، نوجوانی که از آگاهی بیشتری نسبت به وضعیت درونی، اهداف رفتاری و پیامدهای انتخاب‌های خود برخوردار است، ممکن است حتی در شرایط دسترسی گسترده به رسانه‌های اجتماعی نیز توانایی بیشتری برای حفظ کنترل بر رفتار داشته باشد. همچنین، پژوهش درباره اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و سلامت هیجانی-اجتماعی نشان داده است که ذهن‌آگاهی می‌تواند نقش تعدیل‌کننده‌ای در این رابطه ایفا کند و به‌عنوان یک عامل محافظتی شدت پیامدهای منفی استفاده ناسالم از رسانه‌های اجتماعی را کاهش دهد (Zare et al., 2024).

نقش محافظتی ذهن‌آگاهی در سایر رفتارهای آنلاین و بین‌فردی نیز قابل مشاهده است. برای نمونه، در بررسی رابطه طرد اجتماعی با پرخاشگری آنلاین مشخص شده است که تهی‌شدن منابع خودتنظیمی می‌تواند در انتقال اثر طرد اجتماعی به رفتار پرخاشگرانه نقش داشته باشد و ذهن‌آگاهی این فرایند را تعدیل می‌کند (Zhao et al., 2025). چنین یافته‌ای نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی احتمالاً از طریق حفظ منابع تنظیمی فرد، کاهش واکنش‌پذیری و افزایش توانایی مشاهده تکانه‌ها پیش از تبدیل آنها به رفتار، می‌تواند در برابر رفتارهای ناسازگارانه دیجیتال نقش بازدارنده داشته باشد. این سازوکار از نظر نظری با فرض ارتباط میان ذهن‌آگاهی، خودکنترلی و استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی سازگار است؛ زیرا هرچه فرد در مواجهه با محرک‌های آنلاین آگاهانه‌تر رفتار کند، احتمال تسلیم شدن در برابر تکانه‌های آنی و شکل‌گیری استفاده کنترل‌نشده کاهش می‌یابد.

علاوه بر ارتباط مستقیم ذهن‌آگاهی و خودکنترلی با رفتارهای دیجیتال، برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این دو سازه ممکن است از طریق تعامل با یکدیگر یا قرار گرفتن در یک زنجیره خودتنظیمی عمل کنند. مداخلات شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در نوجوانان دارای مشکلات مرتبط با بازی‌های اینترنتی نشان داده‌اند که تغییر در خودکنترلی می‌تواند یکی از سازوکارهایی باشد که از طریق آن ذهن‌آگاهی بر رفتارهای اعتیادگونه اثر می‌گذارد (Shamli et al., 2018). به این ترتیب، افزایش آگاهی از حالات درونی ممکن است به نوجوان کمک کند تا محرک‌ها و تکانه‌های مرتبط با استفاده از فضای مجازی را زودتر شناسایی کند و سپس از قابلیت‌های خودکنترلی برای مهار رفتار استفاده نماید. این فرایند نشان می‌دهد که درک استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی مستلزم توجه به شبکه‌ای از عوامل شناختی، هیجانی و رفتاری است و مطالعه هر یک از آنها به‌صورت منفرد ممکن است تصویری ناقص از سازوکار شکل‌گیری این رفتار ارائه کند.

از سوی دیگر، رابطه میان رسانه‌های اجتماعی و سلامت روان الزاماً یک رابطه ساده و مستقیم نیست. شرایط بین‌فردی، منابع درونی و متغیرهای میانجی می‌توانند تعیین کنند که استفاده از رسانه‌های اجتماعی چه پیامدی برای فرد داشته باشد. شواهد جدید نشان داده‌اند که متغیرهایی مانند سرمایه اجتماعی و ذهن‌آگاهی می‌توانند در رابطه بین اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و اینترنت با سلامت روان نقش میانجی ایفا کنند (Zewude et al., 2025). در نتیجه، تفاوت در سطوح خودکنترلی و ذهن‌آگاهی ممکن است توضیح دهد که چرا برخی نوجوانان با وجود حضور گسترده در فضای مجازی دچار پیامدهای قابل توجه روان‌شناختی نمی‌شوند، در حالی که گروهی دیگر به سمت الگوهای مشکل‌زا پیش می‌روند. این استدلال از ضرورت بررسی مدل‌های ساختاری و چندمتغیری حمایت می‌کند؛ مدل‌هایی که در آنها استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان حلقه واسط میان منابع روان‌شناختی فرد و بهزیستی او بررسی شود.

به لحاظ کاربردی، توجه به این روابط می‌تواند مبنایی برای طراحی مداخلات آموزشی و روان‌شناختی در مدارس فراهم کند. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که بهزیستی و تاب‌آوری نوجوانان از طریق مداخلاتی که بر نقاط قوت و ظرفیت‌های مثبت آنها متمرکز هستند، قابلیت

ارتقا دارند (Ebrahimi & Esmaeili, 2023). همچنین، شواهد مربوط به درمان اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان نشان می‌دهد که رفتارهای دیجیتال ناسازگارانه می‌توانند هدف مداخله قرار گیرند و قابل تغییر هستند (Mohammadi & Kojouri, 2022). بنابراین، برنامه‌هایی که آموزش ذهن‌آگاهی، مهارت‌های خودکنترلی، مدیریت زمان آنلاین و تنظیم هیجان را در کنار یکدیگر قرار دهند، می‌توانند از نظر پیشگیری از پیامدهای منفی استفاده افراطی از رسانه‌های اجتماعی ارزشمند باشند. این رویکرد با نتایجی که نشان می‌دهند فعالیت‌ها و مداخلات مثبت می‌توانند از طریق تغییر هیجان، شناخت و رفتار به ارتقای بهزیستی منجر شوند نیز همخوانی دارد (Lyubomirsky & Layous, 2013).

با وجود افزایش پژوهش‌ها درباره اعتیاد به اینترنت، استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی، ذهن‌آگاهی و خودکنترلی، هنوز بررسی یکپارچه روابط این متغیرها در قالب یک مدل ساختاری، به‌ویژه در جمعیت دانش‌آموزان نوجوان، نیازمند توجه بیشتری است. بخشی از پژوهش‌ها بر ارتباط ذهن‌آگاهی با بهزیستی متمرکز بوده‌اند (Haddadi et al., 2024)، برخی نقش خودکنترلی را در رفتارهای اعتیادگونه دیجیتال برجسته کرده‌اند (Cudo et al., 2020; Zahrai et al., 2022) و گروهی دیگر پیامدهای استفاده مشکل‌زا از اینترنت و رسانه‌های اجتماعی را برای سلامت روان بررسی کرده‌اند (Li et al., 2023; Mei et al., 2016). همچنین، یافته‌های مربوط به نقش تعدیل‌کننده ذهن‌آگاهی در ارتباط میان رفتارهای آنلاین و پیامدهای روانی، ضرورت بررسی جایگاه این سازه را در مدل‌های جامع‌تر نشان داده‌اند (Ma et al., 2025; Zare et al., 2024). بر این اساس، تحلیل هم‌زمان ذهن‌آگاهی، خودکنترلی، استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند به روشن شدن سازوکارهایی کمک کند که از طریق آنها منابع درونی نوجوانان به سازگاری یا آسیب‌پذیری آنان در محیط دیجیتال منجر می‌شوند.

بر این اساس، هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ساختاری ذهن‌آگاهی و خودکنترلی با بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان با تأکید بر نقش میانجی استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی بود.

روش‌شناسی

این پژوهش از لحاظ هدف، کاربردی است و روش جمع آوری داده‌ها و اجرای پژوهش از نوع توصیفی است و با توجه به اینکه به بررسی رابطه میان متغیرها می‌پردازد از نوع پژوهش همبستگی است. جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول شهرستان بابل در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ که مشغول تحصیل هستند تشکیل می‌دهند که تعداد آنها بر اساس آخرین آمار آموزش‌وپرورش شهرستان بابل برابر ۱۸۹۱۷ نفراست. نمونه آماری این پژوهش تعداد ۳۷۷ نفر از دانش‌آموزان سال اول متوسطه است که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای بر اساس فرمول کوکران انتخاب شده اند. در این روش ابتدا از بین دبیرستان‌های آموزش‌وپرورش شهرستان بابل به‌تصادف ۱۰ مدرسه انتخاب می‌شود و سپس از بین مدارس متوسطه انتخاب شده ۵ کلاس انتخاب و سپس به‌تصادف تعداد دانش‌آموزان هر کلاس مشخص شده و در پژوهش شرکت نمودند.

۱- **پرسشنامه خودکنترلی تانجی (۲۰۰۴):** این پرسش‌نامه در سال ۲۰۰۴توسط تانجی ساخته شده است. پرسش‌نامه خودکنترلی تانجی دو فرم دارد که یکی ۳۶ سوالی و دیگری ۱۳ سوالی است و هر دو میزان کنترل فرد بر خودش را مورد بررسی رار می‌دهد. این پرسش‌نامه ۱۳ سؤالی است و هر سؤال به‌صورت طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از هرگز تا بسیار زیاد است. روایی و پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش (موسوی مقدم و همکاران، ۱۳۹۴) محاسبه و مورد تأیید قرار گرفته است.

۲- **پرسشنامه ذهن آگاهی (FMI-SF):** این پرسشنامه توسط فرایبورگ برای بررسی ذهن آگاهی ساخته شده است. پرسش‌نامه دارای ۱۴ ماده سوال است و سوالات به‌صورت لیکرت چهار درجه ای است. در پژوهش قاسمی و همکاران (۱۳۹۴) به منظور بررسی

روایی و پایایی فرم کوتاه پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ، ضریب پایایی از طریق ضریب آلفای کرونباخ، تتای ترتیبی و بازآزمایی به دست آمد. روایی نیز از طریق روایی همزمان و مدل تحلیل عاملی تأییدی مورد بررسی قرار گرفت (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۴).

۳- **پرسشنامه استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی:** پرسش‌نامه اعتیاد به فیس بوک توسط برگن ساخته شده است. این پرسش‌نامه در ۶ آیتم در طیف لیکرت ۵رتبه ایی (به ندرت=۱ تا اغلب اوقات=۵) مرتب شده اند. نمرات بالاتر دلالت بر اعتیاد بیشتر به فیس بوک دارند. آندرسون و همکارانش (۲۰۱۲) ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۸۳و ضریب بازآزمایی بعد از سه هفته را ۰/۸۲ گزارش کردند. درپژوهش کریم پور و همکاران (۱۳۹۵) پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ اندازه‌گیری شد که ۰/۹۴ گزارش شد.

۴- **پرسشنامه بهزیستی روانشناختی:** پرسشنامه بهزیستی روانشناختی توسط داینر (۲۰۰۹) ساخته شده است. این پرسشنامه در ۸آیتم در طیف لیکرت هفت درجه ای از کاملا موافقم (۷) تا به شدت مخالفم (۱) نمره گذاری می‌شود. بدین ترتیب دامنه نمرات هر فرد بین ۸ تا ۵۶است که نمره بالا نشان دهنده بهزیستی روانشناختی بالا است. همچنین داینر (۲۰۰۹) روایی و پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ بررسی کرده و نتیجه گرفته است این نسخه از روایی۰/۷۱وپایایی۰/۸۶قابل قبولی برخوردار است.

داده‌های بدست آمده با استفاده از مدلسازی معادلات ساختاری و از طریق نرم افزار SPSS 26 و AMOS24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها

در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد بررسی ارائه شده است.

جدول۱ یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر پنهان	نشانگر	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف‌استاندارد	کجی	کشیدگی
ذهن‌آگاهی	بسته اول	۴	۱۹	۱۱/۱۲	۳/۳۱	۰/۰۱۲	-۰/۶۹۶
	بسته دوم	۵	۲۳	۱۵/۱۴	۳/۵۴	-۰/۲۷۳	-۰/۳۶۸
	بسته سوم	۶	۲۱	۱۳/۸۸	۳/۱۴	-۰/۱۵۱	-۰/۳۱۵
خودکنترلی	بسته اول	۵	۲۰	۱۰/۴۷	۲/۷۳	-۰/۱۰۹	۰/۰۶۴
	بسته دوم	۶	۱۵	۲۱/۰۰۶	۱/۹۰	-۰/۲۸۰	-۰/۱۰۵
	بسته سوم	۱۱	۳۰	۲۴/۵۹	۳/۸۳	-۰/۰۹۷	-۰/۰۷۰
استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی	آیتم ها	۶	۳۰	۱۶/۸۶	۵/۸۳	۰/۱۰۷	-۰/۹۹۰
بهزیستی ذهنی	آیتم ها	۸	۵۶	۴۱/۵۳	۹/۳۹	-۰/۹۴۴	۰/۸۴۲

در این جدول هم بازه نمرات مربوط به هرکدام از متغیرها گزارش شده است و هم از میانگین به عنوان شاخص مرکزی و از انحراف استاندارد به عنوان شاخص پراکندگی استفاده شده است. در ادامه با استفاده از نتایج ضریب کجی و کشیدگی به بررسی مفروضه نرمال بودن توزیع متغیرهای پرداخته شد. با توجه به نتایج جدول می‌توان گفت، بر اساس این که تمامی ضرایب کجی و کشیدگی در بازه ۳+ و ۳- قرار دارد، توزیع متغیرهای پژوهش نرمال است و این مفروضه در پژوهش حاضر نیز رعایت شده است.

جدول۲ نتایج تحلیل مسیر مستقیم

مسیر	ضریب غیراستاندارد	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	سطح اطمینان ۹۵٪		سطح معناداری
				حد پایین	حد بالا	
استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی←بهزیستی ذهنی	-۰/۴۹۸	-۰/۳۰۹	۰/۰۹۱	-۰/۴۲۳	-۰/۱۹۹	۰/۰۰۲
ذهن‌آگاهی ← استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی	۰/۰۶۰	-۰/۱۹۱	۰/۰۱۹	-۰/۳۱۲	-۰/۰۵۶	۰/۰۰۵
خودکنترلی← استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی	-۰/۱۶۵	-۰/۳۵۴	۰/۰۳۱	-۰/۴۷۶	-۰/۲۲۹	۰/۰۰۳

بر اساس نتایج جدول فوق می‌توان بیان کرد مسیر مستقیم میان متغیر استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی و بهزیستی ذهنی معنادار است (*β*=۰/۱۹, *p*=۰/۰۰۲). همچنین، مسیرهای مستقیم میان متغیرهای ذهن آگاهی و استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی (=۰/۰۰۲ , β=۰/۳۱P) و استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی (β=۰/۲۲, P=۰/۰۰۵) و خودکنترلی و استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی (β=۰/۳۵, P=۰/۰۰۳) در مدل ساختاری پژوهش حاضر معنادار می‌باشد.

جدول۳ نتایج تحلیل مسیرهای غیرمستقیم

مسیر	ضریب غیراستاندارد (b)	ضریب استاندارد (β)	سطح اطمینان ۹۵٪		سطح معناداری
			حد پایین	حد بالا	
ذهن‌آگاهی←استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی←بهزیستی ذهنی	۰/۰۳۰	۰/۰۵۹	۰/۰۲۶	۰/۱۰۷	۰/۰۰۲
خودکنترلی←استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی←بهزیستی ذهنی	۰/۰۸۲	۰/۱۰۹	۰/۰۵۵	۰/۱۸۶	۰/۰۰۲

در بخش پایانی به بررسی معناداری اثرات غیر مستقیم میان متغیرهای ذهن‌آگاهی و خودکنترلی با بهزیستی ذهنی پرداخته شد. در پژوهش حاضر یک مسیر غیرمستقیم با میانجی گری متغیر استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی وجود دارد که به تحلیل نتایج آن خواهیم پرداخت. با توجه به نتایج جدول می‌توان گفت ذهن‌آگاهی (*β*=۰/۰۶, *p*=۰/۰۰۲) و خودکنترلی(*β*=۰/۱۱, *p*=۰/۰۰۲) با میانجی گری متغیر استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی اثر غیرمستقیم و معناداری بر بهزیستی ذهنی دانش آموزان دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ساختاری ذهن‌آگاهی و خودکنترلی با بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان با تأکید بر نقش میانجی استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی انجام شد. یافته‌های حاصل از مدل‌یابی معادلات ساختاری نشان داد که استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی اثر مستقیم، منفی و معناداری بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان دارد. همچنین، ذهن‌آگاهی و خودکنترلی هر دو اثر مستقیم منفی و معناداری بر استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی نشان دادند؛ به این معنا که با افزایش سطوح ذهن‌آگاهی و خودکنترلی، میزان استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی کاهش می‌یابد. افزون بر این، نتایج مربوط به مسیرهای غیرمستقیم نشان داد که استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی در رابطه ذهن‌آگاهی و خودکنترلی با بهزیستی روان‌شناختی نقش میانجی معناداری ایفا می‌کند. بنابراین، یافته‌های پژوهش از یک

مدل تبیینی حمایت می‌کند که در آن منابع روان‌شناختی و خودتنظیمی نوجوانان می‌توانند از طریق کاهش الگوهای ناسازگارانه استفاده از رسانه‌های اجتماعی، به حفظ و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی آنان کمک کنند.

نخستین یافته مهم پژوهش نشان داد که استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی با کاهش معنادار بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان همراه است. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های پیشین درباره پیامدهای روان‌شناختی استفاده افراطی از اینترنت و رسانه‌های اجتماعی همخوانی دارد. Mei و همکاران نشان دادند که استفاده مشکل‌زا از اینترنت در دانش‌آموزان دبیرستانی با بهزیستی پایین‌تر، عزت‌نفس کمتر و مشکلات مرتبط با خودکنترلی همراه است (Mei et al., 2016). همچنین، تحلیل شبکه‌ای علائم استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی نشان داده است که برخی نشانه‌ها مانند اشتغال ذهنی مداوم، دشواری در کنترل رفتار و اختلال در عملکرد روزمره، جایگاه مرکزی در ساختار این پدیده دارند و می‌توانند زمینه بروز پیامدهای گسترده‌تر روان‌شناختی را فراهم سازند (Li et al., 2023). یافته‌های جدیدتر نیز نشان می‌دهند که اعتیاد به اینترنت و رسانه‌های اجتماعی با سلامت روان دانش‌آموزان و دانشجویان ارتباط دارد و این ارتباط از طریق سازوکارهای فردی و اجتماعی متعددی قابل توضیح است (Zewude et al., 2025).

در تبیین این یافته می‌توان گفت که استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی ممکن است از چند مسیر به تضعیف بهزیستی روان‌شناختی منجر شود. استفاده کنترل‌نشده می‌تواند با کاهش کیفیت خواب، اختلال در برنامه‌های تحصیلی، کاهش فعالیت‌های حضوری، مقایسه اجتماعی مداوم، افزایش وابستگی به بازخورد دیگران و کاهش احساس کنترل شخصی همراه شود. هنگامی که نوجوان بخش قابل توجهی از منابع شناختی و هیجانی خود را صرف پیگیری پیام‌ها، اعلان‌ها، تعاملات مجازی و ارزیابی بازخورد دیگران می‌کند، فرصت کمتری برای انجام فعالیت‌هایی باقی می‌ماند که احساس شایستگی، رشد شخصی و ارتباط واقعی را افزایش می‌دهند. از منظر روان‌شناسی مثبت نیز بهزیستی زمانی تقویت می‌شود که فرد بتواند فعالیت‌های مثبت و هدفمند را در زندگی خود حفظ کند و از طریق افکار، هیجانات و رفتارهای سازنده به تجربه مطلوب‌تری از زندگی دست یابد (Lyubomirsky & Layous, 2013). بنابراین، استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی ممکن است از طریق جایگزین شدن با این فعالیت‌های سازنده و افزایش وابستگی هیجانی به محیط آنلاین، بهزیستی دانش‌آموزان را کاهش دهد. این مسئله به‌ویژه در نوجوانی اهمیت دارد، زیرا در این دوره سلامت روان و بهزیستی تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل هیجانی، شخصیتی و اجتماعی قرار دارد (Salavera et al., 2020).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که خودکنترلی اثر منفی و معناداری بر استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی دارد. این نتیجه با یافته‌های Cudo و همکاران همسو است که نشان دادند اختلال در خودکنترلی، به‌ویژه در پیوند با تکانشگری، یکی از عوامل مهم مرتبط با اعتیاد به فیس‌بوک است (Cudo et al., 2020). همچنین، Zahrai و همکاران در چارچوب مفهومی خود درباره خودکنترلی در استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی تأکید کردند که توانایی فرد برای تنظیم رفتار، کنترل تکانه‌ها و محدود کردن مصرف رسانه‌ای نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری از شکل‌گیری الگوهای استفاده ناسازگارانه دارد (Zahrai et al., 2022). نتایج پژوهش Mei و همکاران نیز نشان داد که سطوح پایین‌تر خودکنترلی با استفاده مشکل‌زا از اینترنت در نوجوانان ارتباط دارد (Mei et al., 2016). بنابراین، نتیجه حاضر با مجموعه‌ای از شواهد نظری و تجربی سازگار است که خودکنترلی را به‌عنوان یک عامل محافظتی مهم در برابر رفتارهای اعتیادگونه دیجیتال معرفی می‌کنند.

برای تبیین این یافته می‌توان به ماهیت رسانه‌های اجتماعی توجه کرد. پلتفرم‌های اجتماعی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که با ارائه مداوم محرک‌های جدید، اعلان‌ها، پاداش‌های اجتماعی و محتوای شخصی‌سازی‌شده، توجه کاربر را حفظ کنند. در چنین شرایطی، فرد برای تنظیم مدت و دفعات استفاده خود نیازمند توانایی مهار پاسخ‌های فوری و مدیریت تکانه‌هاست. خودکنترلی به نوجوان اجازه می‌دهد میان میل لحظه‌ای برای بررسی تلفن همراه و اهداف بلندمدت مانند مطالعه، خواب، تعامل خانوادگی یا فعالیت جسمانی تمایز قائل شود. هنگامی که این ظرفیت ضعیف باشد، احتمال ورود فرد به چرخه استفاده تکرارشونده و بدون برنامه افزایش می‌یابد. در مقابل، نوجوانانی که قادرند پاداش فوری را به تعویق بیندازند و رفتار خود را بر اساس اهداف بلندمدت تنظیم کنند، احتمالاً کمتر تحت تأثیر محرک‌های مداوم شبکه‌های اجتماعی قرار

می‌گیرند. این تبیین با دیدگاهی همسو است که اختلال در خودکنترلی را یکی از مؤلفه‌های اصلی رفتار اعتیادگونه در محیط آنلاین می‌داند (Cudo et al., 2020).

یافته بعدی پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی نیز اثر منفی و معناداری بر استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی دارد. این نتیجه با مطالعات پیشین همخوان است. Zare و همکاران نشان دادند که ذهن‌آگاهی می‌تواند در رابطه میان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و سلامت هیجانی ـ اجتماعی نقش تعدیل‌کننده داشته باشد و به‌عنوان یک منبع محافظتی عمل کند (Zare et al., 2024). همچنین، Ma و همکاران نشان دادند که ذهن‌آگاهی در ارتباط میان ابعاد مختلف استفاده افراطی از رسانه‌های اجتماعی و پیامدهای تحصیلی نقش مهمی دارد (Ma et al., 2025). مطالعات انجام‌شده در محیط آموزشی نیز نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی در نوجوانان با پیامدهای مثبتی همچون کاهش اضطراب، بهبود خودپنداره و ارتقای عملکرد شناختی همراه است (Franco et al., 2010). افزون بر این، ذهن‌آگاهی با کیفیت تفکر، یادگیری و تنظیم بهتر فرایندهای شناختی مرتبط دانسته شده است (Henriksen et al., 2020).

از نظر تبیینی، ذهن‌آگاهی می‌تواند از طریق کاهش رفتارهای خودکار و افزایش آگاهی نسبت به تکانه‌های درونی، استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی را کاهش دهد. بسیاری از رفتارهای مرتبط با استفاده افراطی از تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی ماهیتی خودکار دارند؛ به‌گونه‌ای که فرد بدون تصمیم آگاهانه تلفن همراه را بررسی می‌کند یا در پاسخ به احساس کسالت، تنهایی، اضطراب یا فشار روانی وارد شبکه‌های اجتماعی می‌شود. ذهن‌آگاهی با افزایش توجه به تجربه لحظه حاضر به فرد کمک می‌کند تا این تکانه‌ها را پیش از تبدیل شدن به رفتار شناسایی کند. در نتیجه، فرد فرصت بیشتری برای انتخاب یک پاسخ سازگارانه‌تر خواهد داشت. این سازوکار با یافته Zhao و همکاران درباره نقش محافظتی ذهن‌آگاهی در رفتارهای ناسازگارانه آنلاین نیز همخوانی دارد؛ آنان نشان دادند که ذهن‌آگاهی می‌تواند اثر فرایندهای روان‌شناختی منفی بر رفتار پرخاشگرانه آنلاین را تعدیل کند (Zhao et al., 2025). بنابراین، ذهن‌آگاهی ممکن است از طریق افزایش آگاهی، کاهش واکنش‌پذیری و تقویت فاصله میان تکانه و پاسخ، احتمال استفاده کنترل‌نشده از رسانه‌های اجتماعی را کاهش دهد.

همچنین، نتایج پژوهش حاضر با شواهدی که ذهن‌آگاهی را با بهزیستی روان‌شناختی مرتبط می‌دانند سازگار است. Haddadi و همکاران نشان دادند که ذهن‌آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی، تنظیم شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی رابطه دارد (Haddadi et al., 2024). Ebrahimi و Mousavian Khatir نیز در مطالعه نوجوانان نشان دادند که رابطه ذهن‌آگاهی با بهزیستی روانی می‌تواند از طریق متغیرهای میانجی همچون حساسیت به طرد و عزت‌نفس تبیین شود (Ebrahimi & Mousavian Khatir, 2023). این یافته‌ها بیانگر آن است که ذهن‌آگاهی از طریق مجموعه‌ای از سازوکارهای مستقیم و غیرمستقیم می‌تواند با سلامت روان و سازگاری نوجوان ارتباط داشته باشد. فرد ذهن‌آگاه در مواجهه با تجربه‌های ناخوشایند، افکار منفی یا فشارهای اجتماعی کمتر به پاسخ‌های تکانشی و اجتنابی متوسل می‌شود و توانایی بیشتری برای تنظیم واکنش‌های شناختی و هیجانی خود دارد. در محیط رسانه‌های اجتماعی نیز چنین قابلیتی می‌تواند مانع آن شود که فرد برای اجتناب از هیجانات منفی به شکل افراطی از فضای مجازی استفاده کند.

از یافته‌های مهم‌تر پژوهش حاضر، تأیید نقش میانجی استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی در رابطه میان ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی بود. نتایج نشان داد که ذهن‌آگاهی از طریق کاهش استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی با بهزیستی بیشتر همراه است. این یافته نشان می‌دهد که بخشی از نقش مثبت ذهن‌آگاهی در سلامت روان نوجوانان ممکن است ناشی از تأثیر آن بر شیوه تعامل آنان با محیط دیجیتال باشد. این نتیجه با یافته‌های Zewude و همکاران همخوانی دارد که نشان دادند رابطه میان استفاده اعتیادگونه از رسانه‌های اجتماعی و سلامت روان از طریق متغیرهای واسطه‌ای از جمله ذهن‌آگاهی قابل توضیح است (Zewude et al., 2025). همچنین، شواهد مربوط به نقش تعدیل‌کننده ذهن‌آگاهی در ارتباط بین مصرف رسانه‌های اجتماعی و پیامدهای روان‌شناختی یا تحصیلی، از جایگاه این سازه در تنظیم اثرات فضای مجازی حمایت می‌کند (Ma et al., 2025; Zare et al., 2024).

می‌توان این اثر غیرمستقیم را چنین تبیین کرد که نوجوانان دارای ذهن‌آگاهی بالاتر، نسبت به وضعیت روانی و رفتاری خود آگاهی بیشتری دارند و بهتر می‌توانند زمان‌هایی را که استفاده از رسانه‌های اجتماعی از حالت هدفمند به حالت عادت‌گونه تبدیل می‌شود شناسایی کنند. این آگاهی امکان توقف یا تعدیل رفتار را فراهم کرده و در نتیجه از پیامدهایی مانند اختلال خواب، اهمال‌کاری تحصیلی، مقایسه اجتماعی و فشار هیجانی جلوگیری می‌کند. با کاهش این پیامدهای منفی، شرایط مساعدتری برای حفظ بهزیستی روان‌شناختی فراهم می‌شود. افزون بر این، مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی در نوجوانان دارای رفتارهای اعتیادگونه آنلاین نشان داده‌اند که تغییر در خودکنترلی و فرایندهای تنظیمی می‌تواند یکی از سازوکارهای اثربخشی چنین مداخلاتی باشد (Shamli et al., 2018). بنابراین، ذهن‌آگاهی ممکن است از طریق تقویت منابع تنظیمی و کاهش رفتارهای دیجیتال ناسازگارانه، به شکل غیرمستقیم به ارتقای بهزیستی منجر شود.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی در رابطه بین خودکنترلی و بهزیستی روان‌شناختی نیز نقش میانجی معناداری دارد. به عبارت دیگر، خودکنترلی بالاتر با کاهش استفاده مشکل‌زا همراه است و این کاهش به نوبه خود با بهزیستی روان‌شناختی بیشتر ارتباط دارد. این نتیجه با یافته‌های Mei و همکاران همسو است که در یک مطالعه روی دانش‌آموزان دبیرستانی، خودکنترلی پایین‌تر را همراه با استفاده مشکل‌زا از اینترنت و بهزیستی پایین‌تر گزارش کردند (Mei et al., 2016). همچنین، چارچوب ارائه‌شده توسط Zahrai و همکاران نشان می‌دهد که خودکنترلی یکی از سازوکارهای مرکزی در مدیریت استفاده از رسانه‌های اجتماعی است (Zahrai et al., 2022). بر این اساس، خودکنترلی را می‌توان یک منبع روان‌شناختی پایه دانست که نه تنها مستقیماً توانایی تنظیم رفتار را افزایش می‌دهد، بلکه از طریق جلوگیری از تثبیت الگوهای استفاده مشکل‌زا، از پیامدهای نامطلوب روان‌شناختی نیز جلوگیری می‌کند.

از منظر رشد نوجوان، این یافته اهمیت ویژه‌ای دارد. نوجوانان در دوره‌ای قرار دارند که میل به دریافت پاداش فوری، حساسیت به تأیید همسالان و نیاز به تعامل اجتماعی بالا است. رسانه‌های اجتماعی نیز بسیاری از این نیازها را به‌صورت فوری پاسخ می‌دهند. در چنین شرایطی، وجود خودکنترلی به نوجوان کمک می‌کند میان خواسته‌های فوری و اهداف بلندمدت تعادل برقرار کند. هرچه نوجوان توانایی بیشتری در مدیریت زمان، محدود کردن دفعات استفاده و مقاومت در برابر محرک‌های دیجیتال داشته باشد، احتمال آنکه رسانه‌های اجتماعی عملکرد روزمره و سلامت روان او را مختل کنند کمتر خواهد بود. بنابراین، خودکنترلی می‌تواند از طریق مدیریت رفتار آنلاین به حفظ احساس شایستگی، نظم فردی و کنترل بر زندگی کمک کند و در نهایت با بهزیستی بیشتر همراه شود.

نتایج کلی پژوهش حاضر همچنین با مطالعات مداخله‌ای در زمینه سلامت روان نوجوانان سازگار است. Mohammadi و Kojouri نشان دادند که اجرای پروتکل درمان اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان دبیرستانی می‌تواند در کاهش رفتارهای ناسازگارانه مرتبط با اینترنت مؤثر باشد (Mohammadi & Kojouri, 2022). همچنین، مداخلات مبتنی بر نقاط قوت شخصیت می‌توانند به افزایش بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری نوجوانان کمک کنند (Ebrahimi & Esmaeili, 2023). این یافته‌ها نشان می‌دهند که هم رفتارهای مشکل‌زا در فضای دیجیتال و هم منابع مثبت روان‌شناختی قابلیت مداخله و تغییر دارند. از این منظر، مدل پژوهش حاضر می‌تواند چارچوبی برای طراحی مداخلات چندجزئی ارائه دهد که به جای تمرکز صرف بر کاهش زمان استفاده از رسانه‌های اجتماعی، هم‌زمان بر افزایش ذهن‌آگاهی، تقویت خودکنترلی و ارتقای شیوه‌های سالم تعامل با فضای مجازی متمرکز باشند.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی یکی از سازوکارهای مهم ارتباط میان منابع خودتنظیمی نوجوانان و بهزیستی روان‌شناختی آنان است. ذهن‌آگاهی و خودکنترلی بالاتر با کاهش استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی همراه بودند و کاهش این الگوی استفاده نیز به نوبه خود با سطوح بالاتر بهزیستی روان‌شناختی ارتباط داشت. بنابراین، نمی‌توان سلامت روان نوجوانان در عصر دیجیتال را مستقل از نحوه تعامل آنان با رسانه‌های اجتماعی بررسی کرد. در عین حال، تمرکز صرف بر محدود کردن استفاده از فناوری نیز کافی نیست، بلکه لازم است منابع درونی نوجوانان برای مدیریت آگاهانه و خودتنظیم‌شده این فناوری‌ها تقویت شود. این نتیجه با رویکردهای جدید سلامت روان نوجوانان همخوان است که علاوه بر کاهش عوامل خطر، بر توسعه ظرفیت‌های مثبت، تاب‌آوری و توانمندی‌های

فردی تأکید دارند (Ebrahimi & Esmaeili, 2023; Salavera et al., 2020). همچنین، با توجه به آسیب‌پذیری روان‌شناختی دوره نوجوانی و اهمیت شناسایی عوامل محافظتی در این مرحله تحولی (Donaldson et al., 2014)، توجه هم‌زمان به ذهن‌آگاهی، خودکنترلی و الگوهای مصرف رسانه‌های اجتماعی می‌تواند چارچوب مؤثری برای ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان فراهم کند.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود که باید در تفسیر نتایج مورد توجه قرار گیرد. نخست، ماهیت مقطعی و همبستگی پژوهش امکان استنباط قطعی روابط علّی میان ذهن‌آگاهی، خودکنترلی، استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی را محدود می‌کند و جهت روابط مشاهده‌شده را نمی‌توان با قطعیت تعیین کرد. دوم، داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی گردآوری شدند و بنابراین احتمال تأثیر سوگیری مطلوبیت اجتماعی، خطاهای یادآوری و تفاوت در برداشت پاسخ‌دهندگان از گویه‌ها وجود دارد. سوم، جامعه پژوهش به دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول شهرستان بابل محدود بود و تفاوت‌های فرهنگی، اقتصادی، خانوادگی و آموزشی ممکن است تعمیم‌پذیری یافته‌ها به سایر گروه‌های سنی و مناطق جغرافیایی را محدود کند. همچنین، در این پژوهش نوع پلتفرم مورد استفاده، مدت واقعی استفاده روزانه، الگوی فعالیت فعال یا منفعل، کیفیت خواب، وضعیت اقتصادی ـ اجتماعی خانواده و ویژگی‌های شخصیتی نوجوانان به‌طور مستقیم کنترل نشدند؛ در حالی که این عوامل می‌توانند روابط میان متغیرهای مورد مطالعه را تحت تأثیر قرار دهند.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از طرح‌های طولی و چندموجی استفاده شود تا جهت زمانی و روابط علّی احتمالی میان خودکنترلی، ذهن‌آگاهی، استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی با دقت بیشتری بررسی شود. انجام مطالعات آزمایشی و نیمه‌آزمایشی نیز می‌تواند مشخص کند که آیا آموزش ذهن‌آگاهی و مهارت‌های خودکنترلی واقعاً باعث کاهش استفاده مشکل‌زا و افزایش بهزیستی می‌شود یا خیر. همچنین، توصیه می‌شود نمونه‌ها از مناطق جغرافیایی، گروه‌های سنی و سطوح اجتماعی ـ اقتصادی مختلف انتخاب شوند و تفاوت‌های جنسیتی نیز به‌صورت مدل‌های چندگروهی بررسی شوند. استفاده هم‌زمان از پرسشنامه و شاخص‌های عینی مانند زمان ثبت‌شده استفاده از تلفن همراه، تعداد دفعات باز کردن برنامه‌ها، مدت استفاده شبانه و نوع پلتفرم می‌تواند دقت اندازه‌گیری را افزایش دهد. پژوهش‌های آینده همچنین می‌توانند نقش متغیرهایی مانند کیفیت خواب، تنهایی، اضطراب اجتماعی، عزت‌نفس، حساسیت به طرد، حمایت اجتماعی، تنظیم هیجان و ترس از دست دادن را به‌عنوان میانجی یا تعدیل‌کننده بررسی کنند تا مدل جامع‌تری از سازوکارهای روان‌شناختی استفاده مشکل‌زا از رسانه‌های اجتماعی در نوجوانان شکل گیرد.

بر مبنای یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود مدارس، مشاوران و روان‌شناسان آموزشی برنامه‌هایی برای تقویت ذهن‌آگاهی، خودکنترلی و خودتنظیمی دیجیتال در دانش‌آموزان طراحی و اجرا کنند. این برنامه‌ها می‌توانند شامل آموزش تشخیص محرک‌های استفاده افراطی، مدیریت اعلان‌ها، تعیین زمان‌های مشخص برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی، تمرین تأخیر در پاسخ به تکانه‌ها، تنظیم برنامه خواب و مطالعه و تمرین‌های کوتاه ذهن‌آگاهی باشند. همچنین، آموزش والدین درباره شیوه‌های نظارت حمایتی به جای کنترل تنبیهی می‌تواند در ایجاد الگوی سالم استفاده از فناوری مؤثر باشد. مدارس می‌توانند غربالگری اولیه دانش‌آموزان در معرض استفاده مشکل‌زا را در برنامه‌های مشاوره‌ای خود بگنجانند و برای افراد دارای نشانه‌های شدیدتر، مداخلات فردی یا گروهی فراهم سازند. علاوه بر کاهش مدت استفاده، مداخلات باید بر ارتقای کیفیت استفاده، افزایش فعالیت‌های حضوری، روابط اجتماعی واقعی، فعالیت بدنی و مشارکت در فعالیت‌های معنادار تمرکز کنند تا نوجوانان بتوانند ضمن بهره‌مندی از مزایای رسانه‌های اجتماعی، کنترل بیشتری بر رفتار دیجیتال خود داشته باشند و بهزیستی روان‌شناختی آنان حفظ و تقویت شود.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافعی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Adolescence is a critical developmental period characterized by substantial biological, cognitive, emotional, and social changes. During this stage, individuals encounter increasing academic demands, changes in interpersonal relationships, a growing need for autonomy, and greater sensitivity to social evaluation. These developmental circumstances can increase vulnerability to psychological difficulties and make the promotion of psychological well-being particularly important. Adolescents experiencing emotional and psychological problems may encounter substantial impairment in their personal, academic, and social functioning, highlighting the need to identify both risk and protective factors associated with their mental health (Donaldson et al., 2014). Within positive psychology, psychological well-being is viewed as more than the absence of psychological symptoms. It encompasses positive functioning, adaptive emotional experiences, effective relationships, competence, and the ability to manage developmental challenges. Evidence indicates that emotional and personality-related characteristics contribute substantially to adolescents' eudaimonic well-being (Salavera et al., 2020), while interventions focused on positive psychological resources can improve adolescents' psychological well-being and resilience (Ebrahimi & Esmaeili, 2023). Positive activities may also promote well-being by influencing thoughts, emotions, and behaviors in adaptive directions (Lyubomirsky & Layous, 2013).

The rapid expansion of social media has introduced an important new context within which adolescent psychological functioning develops. Social media platforms provide opportunities for communication, self-expression, social connection, and information exchange; however, excessive or poorly controlled engagement

can develop into problematic patterns of use. Problematic social media use is not merely defined by the amount of time spent online but involves difficulties in regulating use, persistent preoccupation, repeated checking, impaired control, and interference with everyday activities. Network-based evidence has demonstrated that problematic social media use consists of interconnected symptoms, with some symptoms playing particularly central roles in maintaining dysfunctional patterns of engagement (Li et al., 2023). Research among high-school students has further shown that problematic Internet use is associated with poorer well-being, lower self-esteem, and diminished self-control (Mei et al., 2016). More recent evidence suggests that social media and Internet addiction may influence students' mental health through multiple psychological and social pathways, including mindfulness-related mechanisms (Zewude et al., 2025). The fact that intervention programs can reduce Internet-related addictive behaviors among high-school students further supports the view that problematic digital behavior is modifiable rather than inevitable (Mohammadi & Kojouri, 2022).

Self-control is among the psychological characteristics most relevant to the regulation of online behavior. It refers to the capacity to inhibit impulses, manage immediate desires, regulate emotions, and organize behavior in accordance with longer-term goals. Social media environments continuously expose users to notifications, interpersonal feedback, novel content, and rapidly available rewards. Consequently, individuals with weaker self-control may be particularly susceptible to repeated and uncontrolled engagement. Research on Facebook addiction has identified dysfunctional self-control and impulsivity as important mechanisms underlying addictive patterns of use (Cudo et al., 2020). Similarly, conceptual models of problematic social media use have emphasized self-control as a central regulatory mechanism that determines whether an individual can successfully limit and manage digital behavior (Zahrai et al., 2022). Among adolescents, this capacity may be especially important because self-regulatory abilities are still developing while the motivational salience of peer interaction and immediate social reinforcement is particularly strong.

Mindfulness represents another potentially protective psychological resource. Mindfulness refers to deliberate, present-centered, and relatively nonjudgmental awareness of internal and external experiences. By increasing awareness of thoughts, feelings, and impulses before they are automatically translated into behavior, mindfulness may facilitate more adaptive self-regulation. Research with secondary school students has shown that mindfulness-based approaches can contribute to favorable outcomes in anxiety, self-concept, and academic functioning (Franco et al., 2010). Mindfulness has also been linked to adaptive thinking and learning processes (Henriksen et al., 2020). Importantly, mindfulness is associated with psychological well-being, cognitive emotion regulation, and cognitive flexibility (Haddadi et al., 2024), while research among adolescents suggests that its association with psychological well-being may also operate through variables such as rejection sensitivity and self-esteem (Ebrahimi & Mousavian Khatir, 2023).

Mindfulness may be particularly relevant in the digital context because many problematic social media behaviors become habitual or automatic. Individuals may check social media in response to boredom, negative affect, anxiety, loneliness, or environmental cues without deliberate decision-making. Greater mindfulness may interrupt this automatic sequence by allowing individuals to recognize impulses and choose whether to act on them. Evidence indicates that mindfulness can attenuate negative associations between excessive social media use and important outcomes (Ma et al., 2025). It has also been identified as a moderating factor in the association between social media addiction and emotional-social health (Zare et al., 2024). Beyond excessive use itself, mindfulness may protect against other maladaptive online behaviors; for example, it has been shown to moderate psychological mechanisms linking adverse social experiences to online aggressive behavior (Zhao et al., 2025). Mindfulness-based interventions targeting Internet gaming addiction have additionally suggested that changes in self-control may constitute one of the mechanisms through which mindfulness influences problematic digital behavior (Shamli et al., 2018).

Taken together, previous findings indicate that mindfulness and self-control may function as protective psychological resources, whereas problematic social media use may constitute an important behavioral mechanism connecting these resources to adolescent psychological well-being. Nevertheless, these variables have often been examined separately rather than simultaneously within an integrated structural framework. Therefore, the present study aimed to examine the structural relationships of mindfulness and self-control with psychological well-being among junior secondary school students, with particular emphasis on the mediating role of problematic social media use.

Methods and Materials

The present study was applied in purpose and employed a descriptive-correlational design based on structural equation modeling. The statistical population consisted of all junior secondary school students studying in Babol, Iran, during the 2023–2024 academic year, totaling 18,917 students. Based on Cochran's formula, a sample of 377 students was selected through multistage cluster sampling. Initially, 10 schools were randomly selected from junior secondary schools in Babol. Classes were subsequently selected from the participating schools, and students were randomly recruited to participate in the study.

Data were collected using four standardized self-report instruments. Self-control was assessed using the 13-item version of the Tangney Self-Control Scale, with responses provided on a five-point Likert scale. Mindfulness was measured using the 14-item Freiburg Mindfulness Inventory–Short Form, rated on a four-point Likert scale. Problematic social media use was assessed using the six-item Bergen scale, with items scored on a five-point Likert scale ranging from 1 to 5, with higher scores representing greater problematic or addictive use. Psychological well-being was assessed using Diener's eight-item Psychological Well-Being Questionnaire, in which responses are rated on a seven-point scale and total scores range from 8 to 56, with higher scores indicating greater psychological well-being. Data analysis was performed using SPSS version 26 and AMOS version 24. Structural equation modeling was used to examine the hypothesized direct and indirect relationships among mindfulness, self-control, problematic social media use, and psychological well-being. Normality was also evaluated using skewness and kurtosis indices.

Findings

The distributional characteristics of the study variables supported the normality assumption, as all reported skewness and kurtosis coefficients were within the acceptable range of −3 to +3. Structural path analysis demonstrated that problematic social media use had a statistically significant negative direct effect on psychological well-being ($\beta = -0.309$, $p = 0.002$). Thus, higher levels of problematic social media use were associated with lower levels of psychological well-being among the students.

Mindfulness had a statistically significant negative direct effect on problematic social media use ($\beta = -0.191$, $p = 0.005$), indicating that students with higher mindfulness reported lower problematic social media use. Self-control also had a significant negative direct effect on problematic social media use, and this path was stronger than the corresponding path for mindfulness ($\beta = -0.354$, $p = 0.003$). Therefore, greater self-control was associated with substantially lower problematic engagement with social media.

The analysis of indirect effects further supported the mediating role of problematic social media use. Mindfulness showed a significant positive indirect effect on psychological well-being through problematic social media use ($\beta = 0.059$, $p = 0.002$), with the reported 95% confidence interval ranging from 0.026 to 0.107. Similarly, self-control exerted a significant positive indirect effect on psychological well-being through problematic social media use ($\beta = 0.109$, $p = 0.002$), with a 95% confidence interval ranging from 0.055 to 0.186. These findings indicated that higher mindfulness and self-control were associated with better psychological well-being partly because they were related to lower levels of problematic social media use. The larger indirect coefficient for self-control suggested that behavioral self-regulation may have a particularly

important role in the pathway linking personal psychological resources to well-being through social media behavior.

Discussion and Conclusion

The findings demonstrate that problematic social media use represents an important behavioral correlate of psychological well-being among adolescents. Students reporting greater difficulty controlling their social media behavior also reported poorer psychological well-being. Excessive or uncontrolled engagement may interfere with adaptive daily activities, increase cognitive and emotional preoccupation with online interactions, disrupt academic responsibilities and sleep-related routines, and reduce opportunities for meaningful offline experiences. These processes can collectively undermine positive psychological functioning.

The negative relationship between self-control and problematic social media use indicates that adolescents' capacity to regulate impulses and organize behavior in accordance with longer-term goals is particularly important in digital environments. Social media platforms provide frequent and immediate opportunities for behavioral reinforcement, making disengagement difficult when regulatory capacity is weak. Adolescents with stronger self-control may be better able to postpone immediate digital rewards, restrict repeated checking, regulate the duration of online activity, and maintain a balance between social media use and academic, interpersonal, and personal responsibilities.

Mindfulness also emerged as an important protective factor. Greater awareness of present-moment experiences may allow adolescents to recognize urges to use social media before responding automatically. Rather than immediately checking a platform in response to boredom, distress, or environmental cues, a mindful student may become aware of the urge and make a more deliberate behavioral choice. In this way, mindfulness may reduce automatic and emotionally driven patterns of digital engagement.

Most importantly, the significant indirect effects demonstrated that problematic social media use provides a meaningful mechanism through which mindfulness and self-control are associated with psychological well-being. Psychological resources may therefore contribute to adolescent well-being not only through internal emotional or cognitive processes but also through their influence on everyday digital behavior. Self-control showed the stronger indirect association, suggesting that the ability to regulate behavior may be especially relevant when adolescents are repeatedly exposed to the immediate rewards and cues embedded in social media environments.

In conclusion, the structural model indicates that greater mindfulness and self-control are associated with lower problematic social media use, while problematic social media use is associated with poorer psychological well-being. Furthermore, problematic social media use significantly mediates the relationships of both mindfulness and self-control with psychological well-being. These findings emphasize the importance of combining psychological resource development with healthy digital-behavior management in adolescent mental health programs. Interventions aimed at strengthening mindfulness, impulse regulation, behavioral self-management, and deliberate social media use may help reduce maladaptive online engagement and contribute to improved psychological well-being among junior secondary school students.

فهرست منابع

References

Cudo, A., Torój, M., Demczuk, M., & Francuz, P. (2020). Dysfunction of self-control in Facebook addiction: Impulsivity is the key. *Psychiatric Quarterly*, *91*, 91-101. https://doi.org/10.1007/s11126-019-09683-8

Donaldson, A. E., Gordon, M. S., Melvin, G. A., Barton, D. A., & Fitzgerald, P. B. (2014). Addressing the needs of adolescents with treatment resistant depressive disorders: A systematic review of rTMS. *Brain Stimulation*, *7*(1), 7-12. https://doi.org/10.1016/j.brs.2013.09.012

Ebrahimi, & Mousavian Khatir, S. E. (2023). The Mediating Role of Rejection Sensitivity and Self-Esteem in the Relationship between Mindfulness and Psychological Well-Being in Adolescents. *Quarterly Journal of New Psychological Research*, *17*(68), 1-11.

Ebrahimi, S., & Esmaeili, M. (2023). The effectiveness of character strengths-based intervention on the psychological well-being and resilience among adolescents. *Educational and Scholastic studies*, *11*(4), 417-439.

Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J., & Gallego, J. (2010). *The applications of mindfulness with students of secondary school: Results on the academic performance, self-concept and anxiety* Knowledge Management, Information Systems, E-Learning, and Sustainability Research: Third World Summit on the Knowledge Society, WSKS 2010, Proceedings, Part I, Corfu, Greece. https://doi.org/10.1007/978-3-642-16318-0_10 https://doi.org/10.1007/978-3-642-16318-0_10

Haddadi, Pashang, & Gholami Touran, P. (2024). The Relationship of Mindfulness with Psychological Well-Being, Cognitive Emotion Regulation, and Cognitive Flexibility in Patients Diagnosed with Chronic Depression. *Quarterly Journal of New Ideas in Psychology*, *20*(24), 1-13.

Henriksen, D., Richardson, C., & Shack, K. (2020). Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning. *Thinking Skills and Creativity*, *37*, 100689. https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100689

Li, J., Zhou, Y., Lv, X., Leng, X., Jiang, X., & Gao, X. (2023). A network analysis approach to core symptoms and symptom relationships of problematic social media use among young adults. *Information, Communication & Society*, 1-18. https://doi.org/10.1080/1369118X.2023.2245870

Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being. *Current Directions in Psychological Science*, *22*(1), 57-62. https://doi.org/10.1177/0963721412469809

Ma, X., Liu, Q., & Zhang, W. (2025). The Impact of Multidimensional Excessive Social Media Use on Academic Performance: The Moderating Role of Mindfulness. *Frontiers in psychology*, *16*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1579509

Mei, S., Yau, Y. H., Chai, J., Guo, J., & Potenza, M. N. (2016). Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China. *Addictive behaviors*, *61*, 74-79. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.05.009

Mohammadi, S., & Kojouri, G. (2022). Evaluating the Effectiveness of an Internet Addiction Treatment Protocol in High School Students. *New Achievements in Humanities Studies*, *48*(5), 16-23.

Salavera, C., Usán, P., Teruel, P., & Antoñanzas, J. L. (2020). Eudaimonic well-being in adolescents: The role of trait emotional intelligence and personality. *Sustainability*, *12*(7), 2742. https://doi.org/10.3390/su12072742

Shamli, Motamedi, A., & Borjali, A. (2018). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Internet Gaming Addiction through the Mediation of Self-Control and Sensation Seeking in Male Adolescents. *Counseling Culture and Psychotherapy*, *9*(33), 137-161.

Zahrai, K., Veer, E., Ballantine, P. W., & Peter de Vries, H. (2022). Conceptualizing self-control on problematic social media use. *Australasian Marketing Journal*, *30*(1), 74-89. https://doi.org/10.1177/1839334921998866

Zare, Hosseinian, & Taheri, A. (2024). The Moderating Role of Mindfulness in the Relationship between Social Media Addiction and Emotional-Social Health. *Social Psychology Research*, *14*(53), 33-46.

Zewude, G. T., Natnael, T., Woreta, G. T., & Bezie, A. E. (2025). A Multi- Mediation Analysis on the Impact of Social Media and Internet Addiction on University and High School Students' Mental Health Through Social Capital and Mindfulness. *International journal of environmental research and public health*, *22*(1), 57. https://doi.org/10.3390/ijerph22010057

Zhao, J., Chen, S., Hua, W., & Hu, Y. (2025). Social Exclusion and Online Aggressive Behavior: Mediation Through Ego Depletion and Moderation Through Mindfulness. *Behavioral Sciences*, *15*(3), 346. https://doi.org/10.3390/bs15030346