

Research Paper

The Mediating Role of Coping Strategies in the Relationship of Difficulties in Emotion Regulation With Internet Addiction Among College Students



Zahra Piri¹ , *Mojtaba Amiri Majd² , Saeideh Bazzazian¹, Mohammad Ghamari²

1. Department of Counseling, Faculty of Humanities, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran.

2. Department of Psychology, Faculty of Humanities, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran.



Citation Piri Z, Amiri Majd M, Bazzazian S, Ghamari M. [The Mediating Role of Coping Strategies in the Relationship of Difficulties in Emotion Regulation With Internet Addiction Among College Students. (Persian)]. Quarterly of "The Horizon of Medical Sciences". 2020; 26(1):38-53. <https://doi.org/10.32598/hms.26.1.3108>

<https://doi.org/10.32598/hms.26.1.3108>



Received: 08 Apr 2019

Accepted: 13 Oct 2019

Available Online: 01 Jan 2020

Key words:

Coping, Emotion,
Internet, Addictive
behavior

ABSTRACT

Aims This study aims to assess the mediating role of coping strategies in the relationship between Difficulties in Emotion Regulation (DER) and Internet Addiction (IA) among college students.

Methods & Materials This is a descriptive-correlational study. Participants were 375 students of Islamic Azad University of Karaj Branch in 2018 who were selected using a convenience sampling method. Data were collected via self-report using the Difficulties in Emotion Regulation Scale, Coping Responses Inventory, and Internet Addiction Questionnaire. Collected data were analyzed in SPSS v. 25 using descriptive statistics, Pearson correlation coefficient, and concurrent hierarchical linear regression analysis (using Baron & Kenny approach).

Findings A significant relationship was observed between DER and maladaptive coping strategy ($P < 0.05$, $r = 0.527$), between IA and maladaptive coping strategy ($P < 0.05$, $r = 0.386$), and between DER and IA ($P < 0.05$, $r = 0.548$). Hierarchical regression analysis results showed that maladaptive coping strategy was the mediator of the relationship between DER and IA.

Conclusion DER is associated with IA and has a positive impact on maladaptive coping strategy of students, which can increase their IA.

Extended Abstract

1. Introduction

Today, the use of the Internet is an important part of everyday life for many people, especially students, for educational and entertainment purposes [1]. The Internet provides valuable services for many people, but Internet Addiction (IA) or the pathological use of the Internet as an individual's inability to control use of the Internet, can cause psychological, social, educational, or occupational

problems in one's life [2]. People with IA use the Internet too much, which often leads to wasted time and neglect of work, reducing time spent with family and friends, and psychological well-being [3], and cause weaker self-esteem [4], decreased mental health [5], increased loneliness and depression [6], impulsivity, sensitivity and social isolation [7]. Excessive use of the Internet is a form of behavioral addiction, [8] which can cause serious educational and family problems for students. Due to the increasing use of the Internet in Iran, especially among young people and the low number of studies that have examined the possible mediating variables between Difficulties in Emotion Regulation

* Corresponding Author:

Mojtaba Amiri Majd, PhD.

Address: Department of Psychology, Faculty of Humanities, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran.

Tel: +98 (912) 6983546

E-mail: amirimajd@abhariau.ac.ir

(DER) and IA, this study aimed to examine the mediating role of coping strategies in the relationship between DER and IA among college students.

2. Materials and Methods

This is a descriptive-correlational study. The study population consisted of all students (Undergraduate, graduate and post-graduate) of Islamic Azad University of Karaj Branch in 2018 ($n=34000$). Of these, 375 were selected using a convenience sampling method. Data were collected using the Coping Responses Inventory with 32 items rated on a 4-point Likert scale designed by Billings and Moss [10], Internet Addiction Test with 20 items designed by Young [11], and the Difficulties in Emotion Regulation Scale with 36 items designed by Gratz and Roemer [12].

3. Results

Results showed a significant relationship between DER and maladaptive coping strategy ($P<0.05$, $r=0.527$), between IA and maladaptive coping strategy ($P<0.05$, $r=0.386$), and between DER (except for lack of emotional awareness) and IA ($P<0.05$, $r=0.548$) (Table 1). Moreover, hierarchical regression analysis results showed that maladaptive coping strategy was the mediator of the relationship between DER and IA (Table 2).

4. Discussion

The results of the present study showed that there was a significant and positive relationship between the variables of DER (except for lack of emotional awareness) and IA. So DER plays an important role in IA of college students. Other studies have shown that the use of the Internet increases by having more difficulties in regulating emotions [13], and there is a positive and significant relationship between DER and maladaptive coping style [14]. These are consistent with our results. When a person is disturbed, a maladaptive coping strategy can lead to adverse conditions that cause negative emotions. In this case, people spend their time on the Internet to escape negative emotions [15]. People with IA are less likely to use the problem-focused coping strategy [16-17]. The results of our study and other studies [18-20] suggested a lack of a significant relationship between the problem-focused coping strategy and IA.

To improve emotion regulation skills of college students, it is suggested that emotion regulation training be included as an essential component in various treatments, such as emotion-focused therapy [21], acceptance-based therapy, mindfulness therapy, and emotion regulation therapy [22], as well as coping skills training [23] to increase the student's well-being. One of the limitations of this study was the use of self-report tools and hence, that the questionnaires may not be answered accurately. Due to using a convenience sampling technique, the generalization of the results to other universities should be done with caution.

Table 1. Mean $\pm$ SD of the study variables and Pearson correlation test results

Variables	Mean $\pm$ SD	IA	Adaptive Coping Strategy	Maladaptive Coping Strategy
IA	48.04 $\pm$ 15.87	-	0.069	**0.386
Non-acceptance of emotional responses	14.53 $\pm$ 5.21	**0.523	0.042	**0.480
Difficulty engaging in goal-directed behavior	10.56 $\pm$ 3.73	**0.383	0.005	**0.363
Impulse control difficulties	9.94 $\pm$ 4.04	**0.432	-0.04	**0.430
Lack of emotional awareness	10.94 $\pm$ 3.05	-0.01	**0.389	-0.02
Limited access to emotion regulation strategies	17.38 $\pm$ 6.35	**0.499	0.020	**0.463
Lack of emotional clarity	6.68 $\pm$ 2.19	**0.375	*0.121	**0.341
DER (total)	92.07 $\pm$ 92.09	**0.548	**0.108	**0.527
Adaptive coping strategy	14.08 $\pm$ 3.54	**0.386	-	-
Maladaptive coping strategy	30.78 $\pm$ 8.85	0.069	-	-

* $P<0.01$, ** $P<0.001$

Table 2. Hierarchical regression analysis results of the relationship between DER and IA mediated by maladaptive coping strategy

Subscales	B	β	R ²	F	T/ P
Step 1: Non-acceptance of emotional responses	9.11	0.49		87.05	9.33 <0.01
Intercept	20.04		0.27		6.52 <0.01
Step 2: Non-acceptance of emotional responses	7.46	40.0		48.68	6.61 <0.01
Maladaptive coping strategy	0.31	17.0			2.82 <0.01
Step 1: Difficulty engaging in goal-directed behavior	7.53	36.0		39.78	6.30 <0.01
Intercept	17.74		0.20		4.62 <0.01
Step 2: Difficulty engaging in goal-directed behavior	5.13	24.0		32.84	4.09 <0.01
Maladaptive coping strategy	0.52	28.0			4.75 <0.01
Step 1: Impulse control difficulties	8.93	41.0		54.79	7.40 <0.01
Intercept	16.75				4.53 <0.01
Step 2: Impulse control difficulties	6.54	30.0	0.22	37.74	5.01 <0.01
Maladaptive coping strategy	0.45	25.0			4.15 <0.01
Step 1: Limited access to emotion regulation strategies	9.25	46.0		73.82	8.59 <0.01
Intercept	18.18		0.25		5.35 <0.01
Step 2: Limited access to emotion regulation strategies	7.24	36.0		43.63	5.93 <0.01
Maladaptive coping strategy	0.36	20.0			3.27 <0.01
Step 1: Lack of emotional clarity	7.80	37.0		42.60	6.52 <0.01
Intercept	18.82		0.21		5.25 <0.01
Step 2: Lack of emotional clarity	5.62	26.0		35.31	4.58 <0.01
Maladaptive coping strategy	0.52	28.0			4.92 <0.01

Subscales	B	ß	R2	F	T/ P
Step 1: DER (Total)	0.46	0.57		105.87	10.29 <0.01
Intercept	4.22		0.35		8.58 <0.01
Step 2: DER (Total)	0.38	0.47		57.12	6.76 <0.01
Maladaptive coping strategy	0.30	0.17			2.43 <0.01

Quarterly of
The Horizon of Medical Sciences

5. Conclusion

Maladaptive coping strategy could mediate the relationship between DER and IA among college students. DER had a positive impact on maladaptive coping strategy of students, which could increase their IA.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

According to the letter no.19/25/1876 from Zanjan University of Medical Sciences and based on methodology, this study needs no ethical approval.

Funding

This study was extracted from the PhD. dissertation of the first author Department of Counseling, Faculty of Humanities, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar.

Authors' contributions

All authors contributed in preparing this article.

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

Acknowledgements

The authors would like to thank the Deputy for Research and students of Islamic Azad University of Karaj Branch for their support and cooperation.

This Page Intentionally Left Blank

نقش میانجی راهبردهای مقابله‌ای در رابطه بین دشواری تنظیم هیجان و اعتیاد به اینترنت

زهرا پیری^۱، *مجتبی امیری مجد^۲، سعیده بزازیان^۱، محمد قمری^۲

۱. گروه راهنمایی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ابهر، ابهر، ایران.

۲. گروه روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ابهر، ابهر، ایران.

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۹ فروردین ۱۳۹۸

تاریخ پذیرش: ۱۳ دی ۱۳۹۸

تاریخ انتشار: ۱۱ دی ۱۳۹۸

اهداف: در سال‌های اخیر موضوع اعتیاد به اینترنت، به علت پیامدهای منفی، مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است. مطالعه حاضر با هدف تبیین نقش میانجی راهبردهای مقابله‌ای در رابطه بین دشواری تنظیم هیجان و اعتیاد به اینترنت انجام شد.

مواد و روش‌ها: این مطالعه یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری تحقیق کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی کرج در سال ۱۳۹۷ بودند. به روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۷۵ دانشجوی انتخاب شدند. در این پژوهش از پرسش‌نامه‌های دشواری‌های تنظیم هیجان راهبردهای مقابله‌ای و اعتیاد به اینترنت استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق همبستگی پیرسون و رگرسیون سلسله‌مراتبی همزمان و با استفاده از نسخه ۲۵ نرم‌افزار SPSS انجام گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین متغیر راهبرد مقابله ناکارآمد و دشواری تنظیم هیجان ($r=0/527$ ، $P>0/05$)، بین متغیر اعتیاد به اینترنت و راهبرد مقابله ناکارآمد ($r=0/386$ ، $P>0/05$) و بین اعتیاد به اینترنت و دشواری تنظیم هیجان ($r=0/548$ ، $P>0/05$) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی به روش بارون و کنی نشان داد راهبرد مقابله ناکارآمد نقش میانجی در رابطه بین دشواری‌های تنظیم هیجان و اعتیاد به اینترنت دارد.

نتیجه‌گیری: این نتایج نشان می‌دهد که سطوح بالای دشواری‌های تنظیم هیجان با سطوح بالای اعتیاد به اینترنت همراه است و دشواری‌های تنظیم هیجان روی راهبرد مقابله ناکارآمد اثر مثبت گذاشته و مقابله ناکارآمد به نوبه خود میزان اعتیاد به اینترنت را بالا می‌برد.

کلیدواژه‌ها:

مقابله، هیجان، اینترنت، رفتار اعتیادی

پنجم آورده شده است [۶].

مقدمه

اعتیاد به اینترنت به استفاده بیش از حد از اینترنت یا استفاده از اینترنت به صورت غیرمنطقی اشاره دارد [۷]، یانگ باور دارد که واژه اعتیاد برای کاربران اینترنت استفاده شود؛ زیرا همان نشانه‌های اعتیاد به الکل و سیگار را دارد. عوامل روان‌شناختی و محیطی در زندگی دانشجویان ممکن است آن‌ها را نسبت به اعتیاد اینترنتی آسیب‌پذیر کند [۵]، همچنین استفاده بیش از حد از اینترنت کاهش زمان صرف‌شده با خانواده و دوستان و کاهش بهزیستی روان‌شناختی [۸]، عزت نفس ضعیف‌تر [۹]، کاهش سلامت روان [۱۰]، افزایش میزان تنهایی و افسردگی [۱۱]، تکانشگری، حساسیت و انزوای اجتماعی [۵] را به دنبال دارد.

شناسایی عوامل مرتبط با اعتیاد به اینترنت حائز اهمیت است. یکی از عواملی که ارتباط نزدیکی با رفتارهای اعتیادی دارد، تنظیم

امروزه استفاده از اینترنت برای بسیاری از افراد به‌خصوص دانشجویان، برای اهداف آموزشی و سرگرمی، بخش مهمی از زندگی روزمره است [۱]. اینترنت خدمات ارزشمندی برای بسیاری از افراد ارائه می‌دهد، اما اعتیاد به اینترنت یا استفاده پاتولوژیک از اینترنت به معنای عدم توانایی در کنترل استفاده شخص از اینترنت، در نهایت باعث مشکلات روان‌شناختی، اجتماعی و مشکلاتی در مدرسه یا کار و زندگی فردی می‌شود [۲]. بر اساس نتایج مطالعات اخیر شیوع این اختلال بین دانشجویان ایرانی از ۸ تا ۲۵ درصد متغیر است [۳، ۴]. افراد مبتلا به اعتیاد به اینترنت بیش از حد از اینترنت استفاده می‌کنند که اغلب به اتلاف وقت و غفلت از شغل منجر می‌شود و احساسات خشم، اضطراب و افسردگی را در هنگام عدم دسترسی به اینترنت ایجاد می‌کند [۵]. اعتیاد به اینترنت به عنوان یک اختلال روانی مشخص و متمایز در تشخیص و راهنمای آماری اختلالات روانی، نسخه

* نویسنده مسئول:

دکتر مجتبی امیری مجد

نشانی: ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ابهر، دانشکده علوم انسانی، گروه روان‌شناسی.

تلفن: ۶۹۸۳۵۴۶ (۹۱۲) ۹۸+

پست الکترونیکی: amirimajd@abhariau.ac.ir

در پژوهشی تانگ و همکاران [۱۸] دریافتند راهبرد مقابله‌ای ناکارآمد خطر اعتیاد به اینترنت را افزایش می‌دهد، در حالی که رابطه‌ای بین راهبرد مقابله کارآمد و اعتیاد به اینترنت وجود نداشت. نتایج پژوهش دیگری [۱۹] نشان داد هم راهبرد مقابله کارآمد و هم راهبرد مقابله ناکارآمد با اعتیاد به اینترنت به ترتیب رابطه منفی و مثبت دارند. هیجانات می‌توانند باعث واکنش مثبت یا منفی در افراد شوند و اگر متناسب با موقعیت باشند، می‌توانند باعث واکنش مثبت و در غیر این صورت باعث واکنش منفی می‌شوند [۲۰].

پژوهش‌ها حاکی از رابطه بین دشواری تنظیم هیجان و راهبردهای مقابله‌ای است [۲۱، ۲۲]. تلاش‌های مقابله‌ای که در پاسخ به یک رویداد استرس‌زا آغاز می‌شود، قبل و بعد از آن رویداد استرس‌زا، توسط تلاش‌هایی برای تنظیم هیجانات پشتیبانی می‌شود. مهارت‌های تنظیم هیجان ضعیف قبل از استرس ممکن است به شروع یا وقوع حوادث استرس‌زا کمک کند. به عنوان مثال عوامل استرس‌زایی که در نتیجه اقدامات فرد رخ می‌دهند، پس از پایان رویداد استرس‌زا و به دلیل دشواری در تنظیم هیجانات منفی می‌تواند منجر به هیجانات شدید و طولانی، حتی در غیاب استرس شود و فرد را آسیب‌پذیر کند [۲۳].

استفاده بیش از حد از اینترنت به عنوان نوعی اعتیاد رفتاری محسوب می‌شود [۲۴] که علت گرایش به آن می‌تواند تمایل افراد به دوری‌گزیدن از مشکلاتی باشد که در زندگی شخصی با آن مواجه‌اند و به عبارتی افراد برای فرار از مشکلات زندگی به اینترنت روی می‌آورند [۲۵] که می‌تواند مشکلات جدی تحصیلی و خانوادگی برای آن‌ها به وجود آورد. با توجه به گسترش روزافزون استفاده بیش از حد از اینترنت در ایران، به خصوص در میان جوانان و کمبود مطالعاتی که به بررسی متغیرهای میانجی احتمالی بین دشواری تنظیم هیجان و اعتیاد به اینترنت پرداخته‌اند، پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی راهبردهای مقابله‌ای در رابطه بین دشواری تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت انجام شد.

مواد و روش‌ها

روش پژوهش حاضر توصیفی همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان کارشناسی، کارشناسی‌ارشد و دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج (حدود ۳۴ هزار دانشجوی در حال تحصیل) در سال ۱۳۹۷، تشکیل می‌دادند. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران با مقدار خطای ۰/۰۵، ۳۷۹ بود. با توجه به محدودیت‌های پژوهشگر، از روش نمونه‌گیری در دسترس برای انتخاب نمونه استفاده شد. با هماهنگی گروه‌های آموزشی دانشکده‌های مدیریت، حسابداری و حقوق، دو کلاس از رشته مدیریت، چهار کلاس از رشته حسابداری و دو کلاس از رشته حقوق در اختیار پژوهشگر قرار گرفت. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: عدم ناتوانی جسمی مانند معلولیت بینایی، رضایت و تمایل دانشجویان شرکت در مطالعه، داشتن تلفن همراه

هیجان^۱ است. تنظیم هیجان، شکل خاصی از خودتنظیم‌گری و فرایندی است که افراد از طریق آن هیجان‌هایشان را به منظور پاسخ‌دهی مناسب به درخواست‌های محیطی خود به شکلی هشیار یا ناهشیار تنظیم می‌کنند. دشواری تنظیم هیجان از طریق بروز مشکلاتی در آگاهی، درک و پذیرش هیجان‌ها، فقدان دسترسی به راهبردهای انطباقی در مواجهه با هیجان‌های مختلف و یا ناتوانی در کنترل رفتار به هنگام مواجهه با هیجان‌های مختلف و یا ناتوانی در کنترل رفتار به هنگام مواجهه با انگیزش‌های شدید هیجانی تعریف می‌شود [۱۲].

الگوهای نظری اخیر، تنظیم موفق هیجان را با پیامدهای سلامت، روابط بین‌فردی، عملکرد شغلی و تحصیلی مرتبط دانسته‌اند [۱۳]. برعکس، بروز مشکلات در تنظیم هیجان با عوامل خطر و رفتار اعتیادی همراه است. شواهد فراوانی وجود دارد که نشان‌دهنده ارتباط دشواری تنظیم هیجان با استفاده مشکل‌ساز از اینترنت است [۱۴، ۱۵]. وقتی افراد بیش از حد از اینترنت استفاده می‌کنند، این استفاده ممکن است راهی برای فرار از واقعیت و منحرف کردن ذهن از استرس و احساسات منفی باشد و افرادی که مشکلاتی در تنظیم هیجان دارند به احتمال بیشتری از اینترنت به عنوان راهبردی برای تنظیم هیجانات منفی خود استفاده می‌کنند که این امر به اعتیاد اینترنتی منجر شود [۱۶].

درمجموع می‌توان گفت راهبردهای تنظیم هیجان از همبسته‌های اساسی آسیب‌شناسی روانی است. افرادی که در تنظیم هیجانات اختلال دارند، ممکن است بیشتر متمایل به تنظیم هیجانات منفی با فعالیت‌هایی باشند که با لذت آنی همراه است [۱۷]. به علاوه مکانیسم‌هایی که در رابطه بین دشواری تنظیم هیجان و اعتیاد به اینترنت نقش میانجی دارند، معلوم نیستند. برای درک بهتر ضروری است چگونگی ارتباط دشواری تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت را برای طراحی مداخلات مؤثر در جهت کاهش اعتیاد به اینترنت بفهمیم.

راهبرد مقابله که بر حل عوامل استرس‌زا اثرات کوتاه‌مدت دارد و همچنین اثرات بلندمدت بر بهزیستی روانی و جسمانی دارد، ممکن است یکی از متغیرهای میانجی باشد. مقابله به راهبردهایی اشاره می‌کند که افراد وقتی که با وقایع استرس‌زا مواجه می‌شوند، آن‌ها را برای مدیریت شناخت، هیجان و رفتار به کار می‌گیرند [۱۷]. به طور کلی راهبردهای مقابله‌ای به دو نوع تقسیم می‌شوند: راهبرد مقابله کارآمد، شامل اقدامات سازنده فرد در رابطه با شرایط تنش‌زاست و سعی دارد تا منبع تنیدگی را حذف کرده یا تغییر دهد. راهبرد مقابله‌ای ناکارآمد شامل کوشش‌هایی جهت تنظیم پیامدهای هیجانی واقع‌نش‌زاست و تعادل عاطفی و هیجانی را از طریق کنترل هیجانات حاصله از موقعیت تنش‌زا حفظ می‌کند.

1. Emotion regulation

۲۴، ۲۳، ۲۲، ۲۱، ۲۰، ۱۹، ۱۷، ۱۵، ۱۴، ۱۳، ۱۲، ۱۰، ۹، ۸، ۷، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۳۱ و ۳۲ مربوط به راهبرد مقابله‌ای ناکارآمد است [۲۶]. در این مطالعه آلفای کرونباخ راهبرد مقابله‌ای کارآمد ۰/۷۲ و آلفای کرونباخ راهبرد مقابله‌ای ناکارآمد ۰/۷۵ است.

پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت^۳

این پرسش‌نامه توسط یانگ توسعه و تکامل یافت [۲۷]. این مقیاس یک ارزیابی خودسنجی ۲۰ ماده‌ای بر اساس درجه‌بندی لیکرت برای اندازه‌گیری اعتیاد به اینترنت است. درجه‌بندی آن به صورت همیشه (نمره ۵) تا هرگز (نمره صفر) است. دامنه نمرات این آزمون از صفر تا ۱۰۰ است. هرچه نمره فرد بیشتر باشد وابستگی و اعتیاد او به اینترنت بیشتر است. میزان اعتیاد به اینترنت بر اساس نمرات به چهار طبقه تقسیم‌بندی شد: نمرات صفر تا ۱۹ معمولی، نمرات ۲۰ تا ۴۹ خفیف، نمرات ۵۰ تا ۷۹ متوسط و نمرات ۸۰ تا ۱۰۰ شدید. در ایران پایایی آن به روش بازآزمایی ۰/۸۲، همسانی درونی ۰/۸۸ و تصنیف ۰/۷۲ به دست آمده است [۲۸]. در این پژوهش پایایی آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل نمونه ۰/۹۲ محاسبه شد.

پرسش‌نامه دشواری تنظیم هیجان^۴

یک ابزار ۳۶ آیتمی است که توسط روثمر و گرتز برای ارزیابی دشواری تنظیم هیجان ساخته شده است [۱۲]. این مقیاس شامل شش زیرمؤلفه عدم پذیرش پاسخ هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی و عدم وضوح هیجانی است. نحوه پاسخ‌دهی به این مقیاس بر اساس یک مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت است. نمرات بالاتر به معنای دشواری بیشتر در تنظیم هیجانی است. بررسی‌های سازندگان، پایایی این مقیاس را بر اساس بازآزمایی، ۰/۸۸ و همسانی درونی مقیاس را بر اساس آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۳ و برای خرده‌مقیاس‌ها بالای ۰/۸۰ گزارش کردند. روایی این آزمون با استفاده از تحلیل عاملی در یک پژوهش ایرانی [۲۹] بررسی شده است که تأییدکننده روایی سازه ابزار بود. در این پژوهش پایایی آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل نمونه ۰/۸۸ به دست آمد.

یافته‌ها

از ۳۷۵ دانشجوی مورد مطالعه ۳۴/۴ درصد مرد و ۶۵/۱ درصد زن بودند. ۹۰/۹ درصد از آن‌ها با خانواده زندگی کرده و ۸۸/۳ درصد مجرد بودند. ۶۱/۶ درصد از دانشجویان فاقد شغل و ۳۵/۷ درصد دارای شغل بودند. میزان ساعات سپری‌شده در اینترنت اعم از تلگرام، واتس‌آپ، اینستاگرام، بازی‌های کامپیوتری و غیره ۱ تا

اندروید یا آی‌آس یا تبلت و متولدین ۱۳۶۰ به بعد. معیارهای خروج عبارت بودند از: اعتیاد به مواد مخدر و اعتیادآور، سابقه اختلالات روان‌پزشکی (اظهارشده توسط دانشجو)، استفاده از اینترنت به میزان کمتر از یک ساعت، دارا بودن شغلی که در ارتباط مستقیم با اینترنت باشد مانند کسب‌وکار اینترنتی و عدم ادامه همکاری با پژوهشگران. بعد از انتخاب نمونه، بیان هدف پژوهش، دادن اطمینان خاطر به دانشجویان که نتایج صرفاً جنبه پژوهشی دارد و عدم ضرورت نوشتن نام و نام خانوادگی، ابزارها به کار گرفته شدند.

برای رعایت ملاحظات اخلاقی فرم رضایت آگاهانه از شرکت در پژوهش به همراه پرسش‌نامه‌های فاقد نام و نام خانوادگی و همچنین فاقد نام رشته تحصیلی در بین دانشجویان توزیع شد و برای اطمینان از محرمانه‌بودن اطلاعات، پرسش‌نامه در پاکت گذاشته شده و دانشجویان پس از تکمیل پرسش‌نامه‌ها، آن را در پاکت قرار می‌دادند. از تعداد ۴۶۰ پرسش‌نامه توزیع‌شده، ۴۰۶ پرسش‌نامه بازگردانده شد. از این میان ۳۰ داده به دلیل داده‌های مفقوده و یک داده به دلیل داده‌های پرت چندمتغیره کنار گذاشته شدند و تحلیل روی ۳۷۵ داده انجام شد.

در این مطالعه برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی و استنباطی متناسب (فراوانی، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون ساده و سلسله‌مراتبی استفاده شد. آنالیز داده‌ها با استفاده از نسخه ۲۵ برنامه آماری SPSS انجام گرفت. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد.

پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای^۲

این پرسش‌نامه توسط بیلینگز و موس ساخته شده [۲۷] که نحوه پاسخگویی افراد به حوادث استرس‌زا را می‌سنجد و شامل ۱۹ سؤال بلی / خیر است که سه نوع مقابله رفتاری فعال، شناختی فعال و اجتماعی را می‌سنجد. بیلینگز و موس در سال ۱۹۸۴ در بررسی رفتارهای مقابله‌ای گروهی از بیماران افسرده آیتم‌های پرسش‌نامه قبلی را به ۳۲ ماده افزایش دادند و به جای بلی / خیر از مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای استفاده کردند. در این پرسش‌نامه جدید پنج نوع راهبرد مقابله‌ای مشخص شد: ۵ ماده مربوط به مقابله متمرکز بر ارزیابی شناختی، ۳ ماده مربوط به مقابله متمرکز بر حل مسئله، ۱۱ ماده مربوط به مقابله متمرکز بر هیجان، ۴ ماده مربوط به مقابله مبتنی بر جلب حمایت اجتماعی و ۹ ماده مربوط به مقابله متمرکز بر مهار جسمانی یا جسمانی کردن مشکلات است.

بیلینگز و موس دو نوع راهبرد مقابله‌ای کارآمد و ناکارآمد را با توجه به سؤالات طراحی کردند که سؤال‌های ۱، ۳، ۴، ۶، ۱۱، ۱۶، ۱۸، ۲۹ و ۳۰ مربوط به راهبرد مقابله‌ای کارآمد و سؤال‌های ۲، ۵،

3. Internet Addiction Test (IAT)

4. Difficulties In Emotion Regulation Scale (DERS)

2. Billings and Moos Coping strategies Questionnaire (CRS)

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه نمونه

مشخصات فردی	فراوانی (درصد)
جنس	زن ۶۵/۱ (۲۴۴)
	مرد ۳۴/۴ (۱۲۹)
تاهل	مجرد ۸۸/۳ (۳۳۱)
	متاهل ۱۰/۹ (۴۱)
مسکن	با خانواده ۹۰/۹ (۳۴۱)
	خوابگاه ۰/۸ (۳)
	بمتهایی ۷/۵ (۲۸)
شغل	بدون شغل ۳۵/۷ (۲۳۱)
	شاغل ۶۱/۶ (۱۳۴)
میزان سپری کردن زمان در اینترنت	۱ تا ۵ ساعت ۵۹/۸ (۲۰۴)
	۶ تا ۱۰ ساعت ۲۶/۴ (۹۵)
	۱۱ تا ۱۵ ساعت ۵/۹ (۲۱)
	بیشتر از ۱۵ ساعت ۱۱ (۳۹)
میزان درآمد خانواده	پایین ۲۰/۸ (۷۸)
	متوسط ۵۹/۷ (۲۲۴)
	بالا ۱۴/۱ (۵۳)

افتخ دانش

بود. سایر اطلاعات در جدول شماره ۱ درج شده است.

همان‌طور که در جدول شماره ۲ نشان داده شده است، بین اعتیاد به اینترنت و راهبرد مقابله ناکارآمد ($P < 0.001$)، رابطه مثبت و معنادار و بین اعتیاد به اینترنت و راهبرد مقابله

۵ ساعت (۵۹/۸ درصد) با بیشترین فراوانی و ۱۰ تا ۱۵ ساعت (۵/۹ درصد) با کمترین فراوانی بود. همچنین یافته توصیفی در مورد میزان درآمد خانواده نشان داد درآمد متوسط با بیشترین فراوانی ۷/۵۹ درصد و درآمد بالا با کمترین فراوانی ۱/۱۴ درصد

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار، آلفای کرونباخ و ضرایب همبستگی متغیرهای مورد مطالعه ($n=375$)

متغیرها	میانگین $\pm$ انحراف معیار	اعتیاد به اینترنت	راهبرد مقابله کارآمد	راهبرد مقابله ناکارآمد
اعتیاد به اینترنت	۴۸/۰۴ $\pm$ ۱۵/۸۷	-	۰/۰۶۹	۰/۳۸۶**
عدم پذیرش پاسخ هیجانی	۱۴/۵۳ $\pm$ ۵/۲۱	۰/۵۳۳**	۰/۰۴۲	۰/۴۸۰**
دشواری در انجام رفتار هدفمند	۱۰/۵۶ $\pm$ ۳/۷۳	۰/۲۸۳**	۰/۰۰۵	۰/۳۶۳**
دشواری در کنترل تکانه	۹/۹۴ $\pm$ ۴/۰۴	۰/۴۳۳**	-۰/۰۴	۰/۴۳۰**
فقدان آگاهی هیجانی	۱۰/۹۴ $\pm$ ۳/۰۵	-۰/۰۱	۰/۳۸۹**	-۰/۰۲
دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی	۱۷/۳۸ $\pm$ ۶/۳۵	۰/۴۹۹**	۰/۰۲۰	۰/۴۶۳**
عدم وضوح هیجانی	۶/۶۸ $\pm$ ۲/۱۹	۰/۳۷۵**	۰/۱۲۱*	۰/۳۴۱**
دشواری تنظیم هیجان	۹۲/۰۷ $\pm$ ۹۲/۰۹	۰/۵۴۸**	-۰/۱۰۸**	۰/۵۲۷**
راهبرد مقابله‌ای ناکارآمد	۱۴/۰۸ $\pm$ ۳/۵۴	۰/۳۸۶**	-	-
راهبرد مقابله‌ای کارآمد	۳۰/۷۸ $\pm$ ۸/۸۵	۰/۰۶۹	-	-

$P < 0.001$ **

$P < 0.01$ *

افتخ دانش

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی دشواری تنظیم هیجان و اعتیاد به اینترنت با میانجیگری راهبرد مقابله ناکارآمد به روش بارون و کنی

شاخص‌ها	B	β	R ²	F	t	p
گام ۱: عدم پذیرش پاسخ هیجانی	۹/۱۱	-۰/۴۹		۸۷/۰۵	۹/۳۳	P<۰/۰۱
عرض از مبدأ	۲۰/۰۴		-۰/۲۷		۶/۲۵	P<۰/۰۱
گام ۲: عدم پذیرش پاسخ هیجانی	۷/۴۶	-۰/۴۰		۴۸/۶۸	۶/۶۱	P<۰/۰۱
راهبرد مقابله ناکارآمد	-۰/۳۱	-۰/۱۷			۲/۸۲	P<۰/۰۱
گام ۱: دشواری در انجام رفتار هدفمند	۷/۵۳	-۰/۳۶		۳۶/۷۸	۶/۳۰	P<۰/۰۱
عرض از مبدأ	۱۷/۷۴		-۰/۲۰		۴/۶۲	P<۰/۰۱
گام ۲: دشواری در انجام رفتار هدفمند	۵/۱۳	-۰/۲۴		۳۲/۸۴	۴/۰۹	P<۰/۰۱
راهبرد مقابله ناکارآمد	-۰/۵۲	-۰/۲۸			۴/۷۵	P<۰/۰۱
گام ۱: دشواری در کنترل تکانه	۸/۹۳	-۰/۴۱		۵۴/۷۹	۷/۴۰	P<۰/۰۱
عرض از مبدأ	۱۶/۷۵				۴/۵۳	P<۰/۰۱
گام ۲: دشواری در کنترل تکانه	۶/۵۴	-۰/۳۰	-۰/۲۲	۳۷/۷۴	۵/۰۱	P<۰/۰۱
راهبرد مقابله کارآمد	-۰/۴۵	-۰/۲۵			۴/۱۵	P<۰/۰۱
گام ۱: دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان	۹/۲۵	-۰/۴۶		۷۳/۸۲	۸/۵۹	P<۰/۰۱
عرض از مبدأ	۱۸/۱۸		-۰/۲۵		۵/۳۵	P<۰/۰۱
گام ۲: دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان	۷/۲۴	-۰/۳۶		۴۳/۶۳	۵/۹۳	P<۰/۰۱
راهبرد مقابله ناکارآمد	-۰/۳۶	-۰/۲۰			۳/۲۷	P<۰/۰۱
گام ۱: عدم وضوح هیجانی	۷/۸۰	-۰/۳۷		۴۲/۶۰	۶/۵۲	P<۰/۰۱
عرض از مبدأ	۱۸/۸۲		-۰/۲۱		۵/۲۵	P<۰/۰۱

شاخص‌ها	B	β	R2	F	t p
گام ۲: عدم وضوح هیجانی	۵/۶۲	۰/۲۶		۳۵/۳۱	۴/۵۸ P<۰/۰۱
راهبرد مقابله ناکارآمد	۰/۵۲	۰/۲۸			۴/۹۲ P<۰/۰۱
گام ۱: دشواری تنظیم هیجان	۰/۴۶	۰/۵۷		۱۰۵/۸۷	۱۰/۲۹ P<۰/۰۱
عرض از مبدأ	۴/۲۲		۰/۳۵		۸/۵۸ P<۰/۰۱
گام ۲: دشواری تنظیم هیجان	۰/۳۸	۰/۴۷		۵۷/۱۲	۶/۷۶ P<۰/۰۱
راهبرد مقابله ناکارآمد	۰/۳۰	۰/۱۷			۲/۴۳ P<۰/۰۱

افتخ دانش

دشواری تنظیم هیجان به غیر از متغیر فقدان آگاهی هیجانی با راهبرد مقابله ناکارآمد و راهبرد مقابله ناکارآمد با اعتیاد به اینترنت (شرط اول و دوم پیشنهادی بارون و کنی) همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. با توجه به اینکه راهبرد مقابله ناکارآمد با اعتیاد به اینترنت رابطه نداشت، از تحلیل نقش میانجی حذف شد.

همچنین جدول شماره ۳ نقش میانجیگری متغیر راهبرد مقابله ناکارآمد برای عدم پذیرش پاسخ هیجانی ($\beta=۰/۴۹$ ، $P=۰/۰۰۱$) با ضریب تعیین ۲۷ درصد، دشواری در انجام رفتار هدفمند ($\beta=۰/۳۶$ ، $P=۰/۰۰۱$) با ضریب تعیین ۲۰ درصد، دشواری در کنترل تکانه ($\beta=۰/۴۱$ ، $P=۰/۰۰۱$) با ضریب تعیین ۲۲ درصد، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی ($\beta=۰/۴۶$ ، $P=۰/۰۰۱$) با ضریب تعیین ۲۵ درصد، عدم وضوح هیجانی ($\beta=۰/۳۷$ ، $P=۰/۰۰۱$) با ضریب تعیین ۲۱ درصد، دشواری تنظیم هیجان ($\beta=۰/۵۷$ ، $P=۰/۰۰۱$) با ضریب تعیین ۳۵ درصد و اعتیاد به اینترنت به روش رگرسیون سلسله‌مراتبی هم‌زمان را نشان می‌دهد. در مرحله اول مقدار بتای اعتیاد به اینترنت بر روی متغیرهای دشواری تنظیم هیجان بررسی شد که ضریب‌های به‌دست‌آمده به صورت مثبت و معنادار است.

این یافته‌ها نشان می‌دهند که دشواری تنظیم هیجان پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار اعتیاد به اینترنت است و واریانس اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی می‌کند. نتایج مرحله اول تأیید می‌کند که بین متغیر وابسته و مستقل رابطه معنادار وجود دارد (شرط سوم پیشنهادی بارون و کنی). برای کنترل نقش عدم پذیرش پاسخ هیجانی ($\beta=۰/۴۰$ ، $P=۰/۰۰۱$)، دشواری در انجام رفتار هدفمند ($\beta=۰/۲۴$ ، $P=۰/۰۰۱$)، دشواری در کنترل تکانه ($\beta=۰/۳۰$ ، $P=۰/۰۰۱$)، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم

کارآمد ($r=۰/۰۶۹$ ، $P>۰/۰۰۱$) رابطه معناداری وجود ندارد.

بین اعتیاد به اینترنت و دشواری تنظیم هیجان ($r=۰/۵۴۸$ ، $P<۰/۰۰۱$) رابطه مثبت و معنادار، بین اعتیاد به اینترنت و عدم پذیرش پاسخ هیجانی ($r=۰/۵۲۳$ ، $P<۰/۰۰۱$) رابطه مثبت و معنادار، بین اعتیاد به اینترنت و دشواری در انجام رفتار هدفمند ($r=۰/۳۸۳$ ، $P<۰/۰۰۱$) رابطه مثبت و معنادار، بین اعتیاد به اینترنت و دشواری در کنترل تکانه ($r=۰/۴۳۲$ ، $P<۰/۰۰۱$) رابطه مثبت و معنادار، بین اعتیاد به اینترنت و دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی ($r=۰/۴۹۹$ ، $P<۰/۰۰۱$) رابطه مثبت و معنادار و بین اعتیاد به اینترنت و عدم وضوح هیجانی ($r=۰/۳۸۶$ ، $P<۰/۰۰۱$) رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. اما بین اعتیاد به اینترنت و فقدان آگاهی هیجانی ($r=۰/۰۶۹$ ، $P>۰/۰۰۵$) رابطه معناداری وجود ندارد.

بین دشواری تنظیم هیجان و راهبرد مقابله ناکارآمد ($r=۰/۳۸۶$ ، $P<۰/۰۰۱$) رابطه مثبت و معنادار، بین عدم پذیرش پاسخ هیجانی و راهبرد مقابله ناکارآمد ($r=۰/۴۸۰$ ، $P<۰/۰۰۱$) رابطه مثبت و معنادار، بین دشواری در انجام رفتار هدفمند و راهبرد مقابله ناکارآمد ($r=۰/۳۶۳$ ، $P<۰/۰۰۱$) رابطه مثبت و معنادار، بین دشواری در کنترل تکانه و مقابله ناکارآمد ($r=۰/۴۳۰$ ، $P<۰/۰۰۱$) رابطه مثبت و معنادار، بین دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی و مقابله ناکارآمد ($r=۰/۴۶۳$ ، $P<۰/۰۰۱$) رابطه مثبت و معنادار، بین عدم وضوح هیجانی و مقابله ناکارآمد ($r=۰/۳۴۱$ ، $P<۰/۰۰۱$) رابطه مثبت و معنادار وجود دارد، اما بین فقدان آگاهی هیجانی و مقابله ناکارآمد ($r=۰/۰۲$ ، $P>۰/۰۰۵$) رابطه معناداری وجود ندارد.

چنان‌که در جدول شماره ۲ ملاحظه می‌شود، بین متغیرهای

هیجانی ($\beta=0/36$)، عدم وضوح هیجانی ($P=0/001$)، دشواری تنظیم هیجان ($\beta=0/47$)، $P=0/001$) و تعیین نقش میانجی راهبرد مقابله ناکارآمد، رگرسیون سلسله‌مراتبی همزمان اعتیاد به اینترنت، روی دشواری تنظیم هیجان و راهبرد مقابله ناکارآمد محاسبه شد.

در این مرحله توان پیش‌بینی متغیرهای دشواری تنظیم هیجان نسبت به مرحله‌ای که به‌تنهایی وارد معادله رگرسیون شدند کاهش یافت، اما هنوز مقدار معنادار است و شرط چهارم بارون و کنی تأیید شد. بر این اساس اگر با ورود متغیر میانجی به معادله رگرسیون، ضریب متغیر مستقل به سمت صفر یا کاهش میل کند، میانجیگری یا واسطه‌گری مورد تأیید قرار می‌گیرد.

بحث

اعتیاد به اینترنت دارای پیامدهای منفی از جمله جسمانی، روان‌شناختی، اجتماعی و تحصیلی است. در این مطالعه، رابطه بین متغیرهای عدم پذیرش پاسخ هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، عدم وضوح هیجانی با اعتیاد به اینترنت، همچنین نقش میانجی راهبردهای مقابله‌ای در این روابط بررسی شد.

نتایج نشان داد بین متغیرهای دشواری تنظیم هیجان و اعتیاد به اینترنت (به جز فقدان آگاهی هیجانی) رابطه معنادار و مثبتی وجود دارد؛ بنابراین دشواری‌های تنظیم هیجان نقش مهمی در اعتیاد به اینترنت بازی می‌کنند. به صورت جزئی‌تر نتایج مطالعه حاضر نشان داد که از میان دشواری‌های تنظیم هیجان به ترتیب عدم پذیرش پاسخ هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، دشواری در کنترل تکانه، دشواری در انجام رفتار هدفمند و عدم وضوح هیجانی بیشترین رابطه را با اعتیاد به اینترنت داشته‌اند. یافته‌ها نشان می‌دهد افرادی که اعتیاد به اینترنت دارند به احتمال بیشتری دشواری تنظیم هیجان دارند، این یافته با نتایج پژوهش‌ها همسوست. از جمله کسل و همکاران نشان دادند که هرچه دشواری تنظیم هیجان بیشتر باشد، استفاده بیش از حد از اینترنت افزایش می‌یابد [۱۴].

یافته هورمس و همکاران بیانگر این بود که افزایش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی آنلاین با نقص‌هایی در تنظیم هیجان همراه است [۳۰]. افرادی که در تنظیم هیجان‌اتشان نقص دارند، اغلب از هیجان‌های منفی از طریق رفتارهای اعتیادی اجتناب می‌کنند؛ به این علت که فاقد راهبردهای مناسب برای مدیریت هیجان‌اتشان هستند؛ اگرچه شکست در کنترل وابستگی روانی و جسمانی باعث می‌شود هیجان‌ات منفی بیشتری داشته باشند. بنابراین یک چرخه مبهم از رفتارهای اعتیادی ایجاد می‌شود [۳۱] و افرادی که از درک دقیق هیجان‌ات خود و دیگران عاجزند، سازگاری اجتماعی ضعیفی دارند این امر به نوبه خود

موجب کاهش حمایت اجتماعی و احساس کارآمدی می‌شود [۳۲]. همچنین نتایج پژوهش مارینو و اسپادا نشان داد که تنظیم هیجان پیش‌بینی‌کننده استفاده بیش از حد از اینترنت است [۱۵]. درواقع با بالا رفتن نمره هرکدام از زیرمقیاس‌ها میزان استفاده از راهبرد ناکارآمد افزایش داشته و بالتبع میزان اعتیاد به اینترنت افزایش پیدا می‌کند. درواقع این زیرمقیاس‌ها عواملی هستند که اعتیاد به اینترنت را افزایش می‌دهند.

استفاده از اینترنت ممکن است به عنوان یک عملکرد تنظیم‌کننده هیجان‌ات باشد برای افرادی که در تنظیم هیجان‌ات دشواری و نقص دارند. این استفاده بیش از حد از اینترنت به آن‌ها کمک می‌کند تا حواس خود را از هیجان منفی دور کنند یا احساسات تنهایی را کنترل کنند و درنهایت به اعتیاد اینترنتی مبتلا شوند [۳۳]. بعد فقدان آگاهی هیجانی، همبستگی معناداری با اعتیاد به اینترنت نداشت. این بعد در پژوهش‌های دیگر از جمله کچویی و آشتیانی [۳۴] با پیامدها رابطه معناداری نداشته است. به نظر می‌رسد بهتر است بررسی بیشتر ساختار عاملی و اعتبار پرسش‌نامه دشواری تنظیم هیجان مدنظر قرار گیرد.

نتایج همچنین نشان داد راهبرد مقابله ناکارآمد در رابطه بین متغیرهای عدم پذیرش پاسخ هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، عدم وضوح هیجانی با اعتیاد به اینترنت، نقش میانجی دارد. تنظیم هیجان به معنی توانایی فرد (هنگامی که لازم و مضطرب است) برای درک و قبول احساس خود و همچنین استفاده از راهبردهای مدیریت مناسب برای هیجان‌های ناخوشایند است [۳۵]. همچنین تنظیم هیجان نقش مهمی در مقابله افراد با استرس دارد [۳۶]. نتایج پژوهش سپهریان آذر و همکاران نشان داد که بین دشواری تنظیم هیجان و سبک مقابله هیجان‌مدار رابطه مثبت و معناداری وجود دارد که با نتایج این پژوهش همسو بود [۲۱].

در دومین گام آنالیز میانجی، راهبرد مقابله ناکارآمد به طور معناداری اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کرد. وقتی فرد آشفته می‌شود، راهبرد مقابله ناکارآمد ممکن است به شرایط نامطلوبی منجر شود که موجب هیجان‌ات منفی شود. در این مورد، افراد برای فرار از هیجان‌ات منفی، زمان خود را در اینترنت صرف می‌کنند [۳۷].

در مقابل، راهبرد مقابله کارآمد با اعتیاد به اینترنت رابطه نداشت؛ بنابراین از ادامه آنالیز میانجی حذف شد. بعضی از مطالعات گزارش کرده‌اند افرادی که اعتیاد اینترنتی دارند کمتر به استفاده از راهبرد مسئله‌مدار گرایش پیدا می‌کنند [۳۸، ۳۹]. نتیجه این مطالعه و مطالعات دیگری [۴۰، ۱۸، ۱۱] حاکی از عدم رابطه معنادار بین راهبرد مقابله مسئله‌مدار و اعتیاد به اینترنت است.

توضیح احتمالی این است که رابطه بین این دو متغیر قوی نیست و ممکن است تا حدودی به کار پژوهشگران دیگر وابسته

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

تمامی شرکت کنندگان به صورت آگاهانه و با رضایت در این تحقیق شرکت کردند و این پژوهش در کمیته اخلاق دانشگاهی طبق نامه شماره ۱۹۲۵/۱۸۷۶، به تاریخ ۱۳۹۸/۰۷/۰۸ مورد تأیید قرار گرفته است.

حامی مالی

این پژوهش برگرفته از رساله دکتری زهرا پیری در رشته مشاوره با کد ۲۰۷۲۱۶۰۲۹۶۱۰۰۷ است که در دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر در سال ۱۳۹۸ ارائه شده است.

مشارکت نویسندگان

ایده اصلی، طراحی مطالعه، تدوین دست‌نوشته، بازبینی نهایی مقاله: زهرا پیری، مجتبی امیری مجد، سعیده بزازیان و محمد قمری.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله هیچ گونه تعارض منافی ندارد.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از مسئولان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج که با صدور مجوز اجرا در تاریخ مهر ۱۳۹۷ و هماهنگی با دانشکده علوم انسانی (حقوق، مدیریت و حسابداری) جهت اجرای این پژوهش همکاری لازم را انجام دادند و همچنین از همکاری اداره پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر جهت اجرای این پژوهش و دانشجویان دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج که در اجرای این پژوهش همکاری کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

باشد تا عواملی مثل مشوق‌های آنلاین یا خودکنترلی را با دقت مورد بررسی قرار بدهند [۱۱]. این توضیح، این دیدگاه را نشان می‌دهد که هرچند راهبرد هیجان‌مدار تأثیر مستقیمی بر آسیب‌شناسی دارد، اثر راهبرد مسئله‌مدار بر آسیب‌شناسی اغلب توسط عوامل فردی و محیطی تعدیل می‌شود [۴۱]. توضیح دیگر این است که راهبرد مسئله‌مدار کمک می‌کند عوامل استرس‌زا در زندگی واقعی کم شود یا کاهش پیدا کند و خطر اعتیاد اینترنتی کاهش یابد. از طرف دیگر، ممکن است جست‌وجوی حمایت اجتماعی آنلاین از طرف افراد را به دنبال داشته باشد که باعث افزایش خطر اعتیاد اینترنتی می‌شود. تحقیقات بیشتری لازم است تا این پیچیدگی‌ها را در مطالعه حاضر توضیح دهد.

نتیجه‌گیری

در نهایت می‌توان نتیجه گرفت که راهبرد مقابله ناکارآمد در رابطه بین دشواری تنظیم هیجان و اعتیاد به اینترنت نقش میانجی دارد، به این صورت که هر چه افراد نمرات بالاتری در دشواری تنظیم هیجان داشته باشند، از راهبرد مقابله ناکارآمد استفاده کرده و مقابله ناکارآمد به نوبه خود میزان اعتیاد به اینترنت را افزایش می‌دهد.

از محدودیت‌های این پژوهش این بود که از ابزارهای خودگزارشی استفاده شده بود و این احتمال وجود دارد که پرسش‌نامه‌ها با دقت پاسخ داده نشده باشد. ضرورت در دسترس بودن آزمودنی‌ها باعث شد انجام پژوهش فقط توسط دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی کرج اجرا شود و تعمیم نتایج را به دیگر جوامع دانشجویی با مشکل روبه‌رو کند.

پیشنهاد می‌شود روایی و پایایی پرسش‌نامه دشواری تنظیم هیجان به دلیل عدم رابطه متغیر فقدان آگاهی هیجانی در این مطالعه، در مطالعات دیگر بررسی شود و این پژوهش در جمعیت غیردانشجو به‌ویژه نوجوانان انجام شود تا میزان تعمیم‌پذیری آن افزایش یابد و در پژوهش‌های دیگر عامل شخصیت و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه هم اندازه‌گیری شود. به منظور پیشگیری از اعتیاد به اینترنت در میان جوانان، پیشنهاد می‌شود برای بهبود مهارت‌های تنظیم هیجانی آموزش‌های لازم داده شود. همچنین آموزش تنظیم هیجانات به عنوان یک جزء اساسی در درمان‌های مختلف گنجانده شود، مثل درمان هیجان‌محور [۴۲]، درمان مبتنی بر پذیرش و ذهن‌آگاهی و درمان تنظیم هیجان [۳۱].

همچنین پیشنهاد می‌شود آموزش مهارت‌های مقابله‌ای [۴۳] مدنظر قرار گیرد تا بهزیستی دانشجویان افزایش پیدا کند. این درمان‌ها به عنوان راهبردهایی بالقوه می‌توانند برای پیشگیری از اعتیاد اینترنتی در میان جوانان و به‌ویژه دانشجویان گنجانده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود تحلیل‌های آماری برای دخترها و پسرها به صورت جداگانه‌ای انجام گیرد تا اگر تفاوتی بین دو جنس وجود دارد، بررسی شود.

References

- [1] Ko CH, JY, Chen CS, Chen CC, Yen CF. Psychiatric comorbidity of Internet addiction in college students: An interview study. *CNS Spectrums*. 2008; 13(2):147-53. [DOI:10.1017/S1092852900016308] [PMID]
- [2] Cao F, Su L. Internet addiction among Chinese adolescents: Prevalence and psychological features. *Child Care, Health and Development*. 2007; 33(3):275-81. [DOI:10.1111/j.1365-2214.2006.00715.x] [PMID]
- [3] Abdollahzadeh R, Mehranpour R. [Studying the level of addiction to Internet among Internet centers' users of Birjand County in 2016 (Persian)]. *Journal of Preventive Medicine*. 2016; 3(3):8-13. <http://jpm.hums.ac.ir/article-1-181-en.html>
- [4] Khatib Zanjani N, Agah Harris M. [The prevalence of Internet addiction among the students of Payame Noor University in Semnan Province (Persian)]. *Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences*. 2014; 5(2):1-7. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=242531>
- [5] Young KS, Rogers RC. The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*. 1998; 1(1):25-8. [DOI:10.1089/cpb.1998.1.25]
- [6] Block JJ. Issues for DSM-V: Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*. 2008; 165(3):306-7. [DOI:10.1176/appi.ajp.2007.07101556] [PMID]
- [7] Hasanzade R, Farivar S. [Addiction to internet: Damage resulting from technology (Persian)]. *Journals Management System*. 2011; (1):1-22. http://journals.police.ir/article_15735.html
- [8] Kim J, LaRose R, Peng W. Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*. 2009; 12(4):451-5. [DOI: 10.1089/cpb.2008.0327] [PMID]
- [9] Kumar M, Mondal A. A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students. *Industrial Psychiatry Journal*. 2018; 27(1):61-6. [DOI:10.4103/ipj.ipj_61_17] [PMID] [PMCID]
- [10] Gupta A, Khan AM, Rajoura OP, Srivastava S. Internet addiction and its mental health correlates among undergraduate college students of a university in North India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. 2018; 7(4):721-7. [DOI:10.4103/jfmpc.jfmpc_266_17] [PMID] [PMCID]
- [11] Whang LS, Lee S, Chang G. Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*. 2003; 6(2):143-50. [DOI:10.1089/109493103321640338] [PMID]
- [12] Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2004; 26:41-54. [DOI:10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94]
- [13] Mayer JD, Salovey P, Caruso DR. Target articles: "Emotional intelligence: Theory, findings, and implications". *Psychological Inquiry*. 2004; 15(3):197-215. [DOI:10.1207/s15327965pli1503_02]
- [14] Casale S, Caplan SE, Fioravanti G. Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive Behaviors*. 2016; 59:84-8. [DOI:10.1016/j.addbeh.2016.03.014] [PMID]
- [15] Spada MM, Marino C. Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic Internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*. 2017; 14(1):59-63. <https://www.researchgate.net/publication/308693588>
- [16] Yildiz MA. Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences and Psychology*. 2017; 7(1):66-78.
- [17] Tice DM, Bratslavsky E, Baumeister RF. Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it!. In: Baumeister RF. *Self-Regulation and Self-Control: Selected Works of Roy Baumeister*. Abingdon: Routledge; 2018. 275-306. [DOI:10.4324/9781315175775-8]
- [18] Tang J, Yu Y, Du Y, Ma Y, Zhang D, Wang J. Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive Behaviors*. 2014; 39(3):744-7. [DOI:10.1016/j.addbeh.2013.12.010] [PMID]
- [19] Brand M, Laier C, Young KS. Internet addiction: coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology*. 2014; 5:1256. [DOI:10.3389/fpsyg.2014.01256] [PMID] [PMCID]
- [20] Shiota MN, Campos B, Keltner D, Hertenstein MJ. Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. In: Philippot P, Feldman RS, editors. *The regulation of Emotion*. London: Psychology Press; 2004. p. 129-58. [DOI:10.4324/9781410610898]
- [21] Sepehrian Azar F, Asadi Majreh S, Asadnia S, Farnoodi L. [The relationship between attachment and coping styles with emotion dysregulation in adolescence (Persian)]. *Studies in Medical Sciences*. 2014; 25(10):922-30. <http://umj.umsu.ac.ir/article-1-2548-en.html>
- [22] Di Blasi M, Giardina A, Giordano C, Lo Coco G, Tosto C, Billieux J, et al. Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of Behavioral Addictions*. 2019; 8(1):25-34. [DOI:10.1556/2006.8.2019.02] [PMID] [PMCID]
- [23] Compas BE, Jaser SS, Dunbar JP, Watson KH, Bettis AH, Gruhn MA, et al. Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology*. 2014; 66(2):71-81. [DOI:10.1111/ajpy.12043] [PMID] [PMCID]
- [24] Jorgenson AG, Hsiao RC, Yen CF. Internet addiction and other behavioral addictions. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*. 2016; 25(3):509-20. [DOI:10.1016/j.chc.2016.03.004] [PMID]
- [25] Moidfar S, Habibpour Gatabi K. Investigating the phenomenon of the internet addictive usage among adolescents and youth (15-25 years of age) in the city of Tehran. *International Journal of Social Sciences*. 2011; 1(1):75-81. http://ijss.srbiau.ac.ir/article_1829.html
- [26] Billings AG, Moos RH. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984; 46(4):877-91. [DOI:10.1037/0022-3514.46.4.877] [PMID]
- [27] Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*. 1998; 1(3):237-44. [DOI:10.1089/cpb.1998.1.237]
- [28] Alavi SS, Jannatifard F, Maracy MR, Rezapour H. [The psychometric properties Generalized Pathological Internet Use Scale (GPIUS) in Internet users students of Isfahan Universities (Persian)]. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2009; 11(40):38-50. <http://journals.khuif.ac.ir/jsr-p/article-1-153-fa.html>
- [29] Khanzadeh M, Saeediyani M, Hosseinihari M, Edrissi F. [Factor structure and psychometric properties of difficulties in emotional regula-

- tion scale (Persian)]. *International Journal of Behavioral Sciences*. 2012; 6(1):87-96. http://www.behavsci.ir/article_67768.html
- [30] Hormes JM, Kearns B, Timko CA. Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*. 2014; 109(12):2079-88. [DOI:10.1111/add.12713] [PMID]
- [31] Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 2010; 30(2):217-37. [DOI:10.1016/j.cpr.2009.11.004] [PMID]
- [32] Rostami R, Shahmohamadi Kh, Ghaedi GH, Besharat MA, Akbari Zardkhaneh S, Nosratabadi M. [Relations among self-efficacy, emotional intelligence and perceived social support in university students (Persian)]. *The Horizon of Medical Sciences*. 2010; 16(3):46-54. <http://hms.gmu.ac.ir/article-1-964-en.html>
- [33] Mo PKH, Chan VWY, Chan SW, Lau JTF. The role of social support on emotion dysregulation and Internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. *Addictive Behaviors*. 2018; 82:86-93. [DOI:10.1016/j.addbeh.2018.01.027] [PMID]
- [34] Kachooei M, Fathi-Ashtiani A. [Complications of emotional regulation and impulsivity in symptoms of eating disorders (Persian)]. *Armaghane Danesh*. 2016; 20(12):1070-85. <http://armaghanj.yums.ac.ir/article-1-1140-en.html>
- [35] Sandhu T, Kapoor Sh. Implications of personality types for emotional regulation in young women. *Voice of Research*. 2013; 1(4):34-9. http://www.voiceofresearch.org/Doc/Mar-2013/Mar-2013_7.pdf
- [36] DiClemente CC, Schlundt D, Gemmell L. Readiness and stages of change in addiction treatment. *The American Journal on Addictions*. 2004; 13(2):103-19. [DOI:10.1080/10550490490435777] [PMID]
- [37] Lightsey Jr OR, Duncan Hulsey C. Impulsivity, coping, stress, and problem gambling among university students. *Journal of Counseling Psychology*. 2002; 49(2):202-11. [DOI:10.1037/0022-0167.49.2.202]
- [38] Lee J, Lee S, Chun JW, Cho H, Kim DJ, Jung YC. Compromised prefrontal cognitive control over emotional interference in adolescents with internet gaming disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2015; 18(11):661-8. [DOI:10.1089/cyber.2015.0231] [PMID]
- [39] Yu JJ, Kim H, Hay I. Understanding adolescents' problematic Internet use from a social/cognitive and addiction research framework. *Computers in Human Behavior*. 2013; 29(6):2682-9. [DOI:10.1016/j.chb.2013.06.045]
- [40] Zhou Y, Li D, Li X, Wang Y, Zhao L. Big five personality and adolescent Internet addiction: The mediating role of coping style. *Addictive behaviors*. 2017; 64:42-8. [DOI:10.1016/j.addbeh.2016.08.009] [PMID]
- [41] Zanini DS, Santacana MF. Does coping mediate personality and behavioural problems relationship? *Psychology*. 2014; 5(09):1111-9. [DOI:10.4236/psych.2014.59123]
- [42] Greenberg LS. Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2004; 11(1):3-16. [DOI:10.1002/cpp.388]
- [43] Moghani Bashi Bahabad E, Asgharipour N. [Effectiveness of coping skills training on depression and psychological well-being among girl adolescents (Persian)]. *The Horizon of Medical Sciences*. 2015; 21:117-22. <http://hms.gmu.ac.ir/article-1-2404-fa.pdf>

This Page Intentionally Left Blank
