

پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس ناگویی هیجانی، تمایز یافتگی خود و خویش‌داری در زنان خانه دار

لیلا ذوقی^۱

چکیده

اعتیاد به اینترنت نوعی اختلال روانی اجتماعی است که با نشانه‌های اختلالات هیجانی و ازهم گسستگی روابط اجتماعی همراه است. شیوع فزاینده آن ضرورت شناسایی علل، پیامدها و عوارض آن را نمایان کرده است. پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس ناگویی هیجانی، تمایز یافتگی خود و خویش‌داری در زنان خانه‌دار انجام شد. پژوهش حاضر از نوع کاربردی و در زمره تحقیقات توصیفی و همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر متشکل از کهمه زنان خانه‌دار شهر تهران در سال ۱۴۰۰ است. تعداد ۲۵۰ نفر از آنان به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. سپس به پرسشنامه‌های اعتیاد به اینترنت، ناگویی هیجانی، تمایز یافتگی خود و خویش‌داری پاسخ دادند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. یافته‌ها نشان داد ناگویی هیجانی به طور مثبت، و تمایز یافتگی خود و کنترل خود به طور منفی اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کردند. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که با کاهش ناگویی هیجانی و افزایش تمایز یافتگی خود و کنترل خود در زنان خانه‌دار می‌توان ابتلا به اعتیاد اینترنتی را در آن‌ها کاهش داد. کلیدواژه‌ها: اعتیاد به اینترنت، ناگویی هیجانی، تمایز یافتگی خود، خویش‌داری، زنان خانه‌دار.

۱. استادیار، گروه روانشناسی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم انتظامی امین، تهران، ایران. ایمیل:
leila.zoghi@yahoo.com

Internet addiction prediction based on alexitymia, self-differentiation and self-control in housewives

Leila Zoghi¹

Abstract

Internet addiction is a type of psychosocial disorder, which is accompanied by symptoms of emotional disorders and disintegration of social relationships. Its increasing prevalence has shown the necessity of identifying its causes, consequences and complications. Therefore, the present study was conducted with the aim of Internet addiction prediction based on alexitymia, self-differentiation and self-control in housewives. The current research was of applied type and among descriptive and correlation research. The statistical population of the current study consisted of all housewives in Tehran in 1400. 250 of them were selected by multistage cluster random sampling method. Then they responded to Internet addiction, alexitymia, differentiation and self-control questionnaires. Pearson's correlation coefficient and multiple regressions were used to analyze the data. The findings indicated alexitymia negatively, and differentiation of self and self-control positively predicted internet addiction. Based on this, it can be concluded that by reducing emotional alexitymia and increasing self-differentiation and self-control in housewives, it is possible to reduce internet addiction in them.

Keywords: Internet addiction, alexitymia, self-differentiation, self-control, housewives.

1. Assistant Professor, Department of Psychology, and Faculty Member, Amin Police University, Tehran, Iran. Email: leila.zoghi@yahoo.com

مقدمه

امروزه، اعتیاد به اینترنت یک اختلال روانشناختی در حال گسترش است که جنبه‌های مختلف شخصیت انسان را متأثر می‌سازد (کانت^۱، ۲۰۲۱). مطالعات سو و همکاران^۲ (۲۰۱۹) نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت با افزایش درگیری ذهنی، ضعف در کنترل زمان استفاده از اینترنت، اختلال کارکردی و پریشانی همراه است. رشد فزاینده و اثرات زیانبار اعتیاد به اینترنت باعث شده است که از آن به عنوان سرآمد اعتیادهای رفتاری یاد شود (طالقانی‌نژاد و همکاران، ۱۴۰۰). بر این اساس، شناسایی متغیرهای روانشناختی مرتبط و مؤثر در اعتیاد به اینترنت امری ضروری محسوب می‌شود. به بیان تانگ^۳ و همکاران (۲۰۱۷)، در توضیح اینکه چرا افراد به طرق مختلف به اینترنت معتاد می‌شوند، جنسیت عاملی کلیدی است. در همین راستا، ماری^۴ و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهش خود نشان دادند زنان بیشتر به رسانه‌های اجتماعی و گوشی‌های هوشمند و مردان بیشتر به بازی‌های اینترنتی اعتیاد پیدا می‌کنند و بیان داشتند که عوامل پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به اینترنت نیز در زنان و مردان غالباً متفاوت است؛ بر این اساس، به نظر می‌رسد بهتر است پژوهش‌های مربوط به اعتیاد به اینترنت در دو جنس به صورت جداگانه صورت گیرد. کوزیفسکا^۵ و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهش خود، که ۸۳ درصد از شرکت‌کنندگان آن‌ها زن بودند، نشان دادند استفاده مخرب از اینترنت میان آن دسته از افراد که در طول روز زمان آزاد بیشتری دارند بیشتر است. از آنجا که زنان خانه‌دار بیشتر زمان خود را در خانه هستند و می‌توانند زمان آزاد بیشتری برای استفاده از اینترنت داشته باشند، ممکن است در معرض خطر اعتیاد به اینترنت قرار گیرند. قابل ذکر است که سرولی و چیارولیس^۶ در تحقیقی که در سال ۲۰۲۰ انجام دادند دریافتند که مادران بیش از هر گروه دیگری در زنان و مردان، هنگام تماشای تلویزیون به استفاده از اینترنت می‌پردازند. رابطه مستقیمی بین دوری از احساسات

1. Kant

2. Su

3. Tang

4. Mari

5. Kozybska

6. Cerulli and Chiagouris

منفی و روی آوردن به اینترنت و در نهایت اعتیاد به آن در افراد مشاهده شده است (رویزروانو^۱ و همکاران، ۲۰۲۱، جنگ و لی، ۲۰۲۲، دپاسکال و همکاران، ۲۰۲۰)؛ به همین دلیل، در دوران همه‌گیری کرونا استفاده اعتیادآمیز از اینترنت در میان کاربران افزایش داشته است (داگلیس^۲، ۲۰۲۱؛ سرا^۳، ۲۰۲۱). از سوی دیگر، استفاده زیاد و مخرب از اینترنت می‌تواند منجر به ایجاد عادات بد غذایی، کمبود تحرک و بروز علائم افسردگی شود (کوزیسکا و همکاران، ۲۰۲۲) و بر این اساس می‌توان گفت فرد در یک چرخه معیوب گرفتار می‌شود که بیرون آمدن از آن دشوار می‌نماید. بنابراین، با توجه به عواقب مخرب و آسیب‌زننده اعتیاد به اینترنت و همچنین نقش اساسی و مهم زنان در خانواده، به نظر می‌رسد لازم است این موضوع در آن‌ها، به ویژه زنان خانه‌دار، بیشتر مورد بررسی قرار گیرد. بررسی ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد عواملی همچون شاخص‌های ناگویی هیجانی^۴، مشکلات هیجانی و خلق منفی (لیورز، ۲۰۱۶، شیمنتی و همکاران، ۲۰۱۷، شن^۵ و همکاران، ۲۰۲۱) پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی اعتیاد به اینترنت در زنان هستند. شاکون^۶ و همکاران (۲۰۲۲) نیز در پژوهش خود، از جمله ویژگی‌های جنسیتی کلیدی اعتیاد به اینترنت در زنان و دختران را آسیب‌پذیری در برابر شکل‌گیری رفتار اعتیادآور اینترنتی در حضور علائم پریشانی هیجانی همچون ناگویی هیجانی، ترس از ارزیابی منفی و اضطراب اجتماعی عنوان کرده‌اند. ناگویی هیجانی نوعی اختلال در عملکرد شناختی هیجانی است که در آن فرد ناتوان از انتقال تجارب هیجانی خود در قالب احساسات و تصورات است (لویسل و داوسون، ۱۹۸۸^۷؛ شیمنتی^۸ و همکاران، ۲۰۱۷) و با طیف وسیعی از مشکلات روانشناختی مانند اختلالات اضطرابی و افسردگی همراه است (یحیی‌پور و همکاران، ۱۴۰۰؛ لو^۹ و همکاران، ۲۰۲۲)؛ به بیانی دیگر، ناگویی هیجانی سازه‌ای چندوجهی شامل دشواری در شناسایی احساسات^{۱۰} و تمایز بین احساسات^{۱۱} و تهیج‌های بدنی مربوط به برانگیختگی

1. Ruiz-Ruano
2. Daglis
3. Serra
4. alexithymia
5. Shen
6. Shakun
7. Loisselle & Dawson
8. Schimmenti
9. Lou
10. difficulty in identifying
11. distinction between emotions

هیجانی است که در عین حال بر ابعاد شناختی مشتمل بر الگوی شناختی عینی (غیرتجسمی)، عمل‌گرا و واقعیت‌محور نیز تأثیر می‌گذارد (لایورز^۱ و همکاران ۲۰۱۶). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد مبتلا به ناگویی هیجانی در شناسایی صحیح هیجان‌ها در روابط اجتماعی دچار مشکل می‌شوند و این امر، باعث دوری‌گزینی آنان شده (مانیاسی^۲ و همکاران، ۲۰۱۷) و آمادگی زیاد برای اعتیاد به اینترنت را در آن‌ها موجب می‌گردد (رموندی^۳ و همکاران، ۲۰۲۰، لایورز، ۲۰۲۲). به بیان بولات^۴ و همکاران (۲۰۱۷). افراد مبتلا به ناگویی هیجانی تمایل به ارتباط دارند، اما با توجه به نقایص پردازش هیجانی به فضای اینترنتی گرایش پیدا می‌کنند. در همین راستا، کارائر و آکدمیر^۵ (۲۰۱۹) نیز نشان دادند زنانی که دچار اعتیاد به اینترنت هستند نسبت به سایر زنان، مشکلات بیشتری در شناسایی و توصیف هیجان‌ات و احساسات و تنظیم هیجان دارند؛ علاوه بر این، مشخص شده ناگویی هیجانی تمایز یافتگی خود^۶ را به طور منفی پیش‌بینی می‌کند (سیگالا^۷ و همکاران، ۲۰۲۱) و با خویش‌داری^۸ رابطه منفی دارد (چانگ^۹ و همکاران، ۲۰۲۲).

تمایز یافتگی خود به بیان بوئن^{۱۱} (۱۹۷۸) که اولین بار این مفهوم را مطرح کرد، به معنای ایجاد مرزبندی‌های مشخص در دو سطح درون‌فردی و برون‌فردی است. سطح درون‌فردی به معنی توانایی تفکیک فرایندهای ذهنی از احساسی و سطح بین‌فردی به معنی توانایی تجربه خودمختاری در عین وجود صمیمیت در روابط با دیگران است. نات و اسکاورون^{۱۱} (۲۰۱۴) رابطه معناداری را بین سطوح پایین تمایز یافتگی و سطوح بالای اضطراب مزمن یافتند. بارتل‌هارینگ^{۱۲} (۲۰۲۱) نیز نشان دادند که تمایز یافتگی فرد در خانواده و در روابط کنونی احتمال خشونت را کاهش می‌دهد. افراد دارای تمایز یافتگی در تعاملات میان‌فردی، پاسخگو و انعطاف‌پذیرند، در حالی که افراد کمتر تمایز یافته ممکن

1. Lyvers
2. Maniaci
3. Remondi
4. Bolat
5. Karaer & Akdemir
6. Self-differentiation
7. Scigala
8. self-control
9. Chong
10. Bowen
11. Knauth & Skowron
12. Bartle-Haring

است با اجتناب و سردی پاسخ دهند و خودشان را همانند احساساتشان از دیگران مجزا می‌کنند (پلگ^۱ و همکاران، ۲۰۱۶). مشخص شده که تمایز یافتگی خود با اعتیاد به اینترنت رابطه منفی دارد و آن را به طور منفی پیش‌بینی می‌کند (تاس و بیلگین^۲، ۲۰۱۹). خویشن‌داری توانایی غلبه بر انگیزه‌ها، عادت‌ها یا واکنش‌های خودکار به منظور دستیابی به اهداف بلندمدت از طریق تنظیم فرایندهای ذهنی و تغییر تجارب درونی یا شرایط موقعیتی است (دبورا و ون^۳، ۱۹۹۵) که به کارکرد توجه در دستگاه‌های اجرایی، از جمله فعال‌سازی توجه مناسب و سرکوب پاسخ‌های نامناسب اشاره دارد (ژائو^۴ و همکاران، ۲۰۲۰). جهانشاهی و احمدی (۱۳۹۷) معتقدند که افزایش خویشن‌داری می‌تواند کاهش اعتیاد به اینترنت در دختران را موجب شود. پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که خویشن‌داری ضعیف با اعتیاد به اینترنت ارتباط دارد (اندرسون^۵ و همکاران، ۲۰۱۷). وانگ و همکاران (۲۰۱۷) نیز در مطالعات خود ارتباط منفی و معنی‌دار بین اعتیاد به اینترنت و خویشن‌داری را گزارش کردند. همچنین مشخص شده که خویشن‌داری ضعیف تا حدی می‌تواند استفاده مشکل‌ساز از اینترنت را تبیین کند (لیو^۶ و همکاران، ۲۰۱۹).

یکی از مدل‌های نظری ارائه‌شده برای اعتیاد به اینترنت که در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته، مدل تعامل شخص-عاطفه-شناخت-اجرا^۷ است که در سال ۲۰۱۴ توسط برند^۸ پیشنهاد شد. این مدل یک چارچوب نظری برای فرایندهای زیربنایی ایجاد و ابقای استفاده اعتیادآور از برنامه‌های کاربردی اینترنتی خاص یا سایت‌هایی است که بازی، قمار، هرزه‌نگاری، خرید یا ارتباطات را تبلیغ می‌کنند (برند و همکاران، ۲۰۱۶). بر اساس این مدل نظری، علل اعتیاد به اینترنت نتیجه تعامل بین ویژگی‌های حساس فردی (ژنتیکی و شخصیتی)، عوامل مرتبط با آسیب‌شناسی روانی (هیجان‌ات منفی) و عوامل مربوط به شناخت و عواطف فرد است (برند و همکاران، ۲۰۱۴). از آنجا که این مدل یک مبنای نظری برای رفتارهای اعتیادآور و عملکرد بالینی فراهم می‌کند (برند، ۲۰۱۷)، در چند

-
1. Whaby
 2. Tas & Bilgin
 3. Deborah & Van
 4. Zhou
 5. Anderson
 6. Liu
 7. interaction of person-affect-cognition-execution model (I-PACE Model)
 8. Brand

پژوهش جدید به منظور مطالعه اعتیاد به قمار، اعتیاد به گوشی‌های همراه و اعتیاد به اینترنت مورد استفاده قرار گرفته است (برند و همکاران، ۲۰۱۶، دونگ^۱ و همکاران، ۲۰۱۹، ایوانیدیس^۲ و همکاران، ۲۰۱۹)؛ بر همین اساس، در پژوهش حاضر این مدل برای توضیح تعامل بین عوامل مرتبط با ویژگی‌های مهم ژنتیکی و شخصیتی فردی (جنسیت زن و خانه دار بودن)، آسیب‌های روانشناختی (ناگویی هیجانی)، شناخت و عواطف (تمایز یافتگی خود) و عوامل اجرایی (خویش‌داری) به عنوان عوامل مؤثر در شکل‌گیری اعتیاد به اینترنت انتخاب شد. در حالی که مطالعات قبلی، برخی از این متغیرها را به طور مستقل مورد بررسی قرار داده‌اند، در این مطالعه، ارزیابی همزمان مجموع این متغیرها صورت گرفت تا به این سؤال پاسخ داده شود که آیا ناگویی هیجانی، تمایز یافتگی خود و خویش‌داری، اعتیاد به اینترنت در زنان خانه‌دار را پیش‌بینی می‌کنند؟

روش

مطالعه حاضر از لحاظ هدف، پژوهشی کاربردی و از لحاظ روش، پژوهشی توصیفی با طرح همبستگی است. جامعه آماری شامل تمامی زنان خانه‌دار شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بود که از بین آن‌ها تعداد ۲۵۰ نفر انتخاب شدند. به بیان هومن (۱۳۹۳)، حداقل تعداد ۱۰۰ نفر برای پژوهش‌های همبستگی مورد نیاز است، اما به منظور افزایش اعتبار نتایج، در پژوهش حاضر ۲۵۰ نفر به عنوان حجم گروه نمونه در نظر گرفته شد که در نهایت پرسشنامه‌های ۲۲۰ نفر که مخدوش نبوده و کامل پاسخ داده شده بودند وارد تحلیل آماری شدند. روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای بود. در مرحله اول از بین مناطق آموزش و پرورش شهر تهران، به صورت تصادفی منطقه ۵ انتخاب شد. در مرحله بعد از بین دبستان‌های دخترانه و پسرانه موجود در این منطقه، دو مدرسه دخترانه و دو مدرسه پسرانه به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس با رضایت و همکاری مسئولین مدارس منتخب، از بین مادران خانه‌دار دانش‌آموزان، تعداد ۲۵۰ نفر که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند به طور تصادفی انتخاب شدند. ملاک‌های ورود در این پژوهش عبارت بود از (۱) رضایت داوطلب برای شرکت در پژوهش، (۲) سن بالای ۲۰ سال، (۳) نداشتن بیماری روان‌پزشکی یا پزشکی مستلزم مصرف دارو در زمان اجرای پژوهش و ملاک

1. Dong
2. Ioannidis

خروج، عدم تمایل شرکت در پژوهش حاضر بود. در مرحله اجرای پرسشنامه، در ابتدا، ضمن محفوظ ماندن حق شرکت مشارکت کنندگان، به آنان اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه بوده و فقط در راستای اهداف پژوهش مورد استفاده قرار می‌گیرد و به آن‌ها گفته شد که مشارکت در پژوهش هیچ بار مالی‌ای برای آن‌ها ندارد. سپس پرسشنامه‌های پژوهش از طریق پیوند اینترنتی^۱ در اختیار اعضای گروه نمونه قرار گرفت و آن‌ها با رضایت کامل به آن پاسخ دادند.

ابزار

پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ^۲ (۱۹۹۸): این پرسشنامه ۲۱ پرسش دارد و از طریق مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای اعتیاد به اینترنت افراد را می‌سنجد. روایی پرسشنامه اعتیاد به اینترنت توسط یانگ (۱۹۹۶) مورد تأیید نهایی قرار گرفت. این پرسشنامه توسط علوی و همکاران (۱۳۸۹) اعتباریابی شد و ضریب ۰/۹۲ به دست آوردند و ضریب پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۳۰ به دست آوردند. در پژوهش حاضر، ضرایب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه اعتیاد به اینترنت، ۰/۸۷ به دست آمد. پرسشنامه تمایز یافتگی اسکاورون و فریدلندر^۳ (۱۹۹۸): این پرسشنامه دارای ۴۶ سؤال است و ۶ درجه‌ای لیکرت است و نمره بالاتر بیانگر سطح جدایی‌ها است. این پرسشنامه ۴ بُعد واکنش هیجانی، جایگاه خود، گریز عاطفی و همجوشی با دیگران را می‌سنجد. آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۸ می‌باشد. اسکاورون و فریدلندر (۱۹۹۸) ضریب آلفای کرونباخ را برای کل پرسشنامه تمایز یافتگی خود ۰/۸۸ به دست آوردند. نات و اسکاورون (۲۰۱۴) ارتباط معکوس و معنادار بین نمرات این پرسشنامه و اضطراب مزمن به دست آوردند که بیانگر روایی محتوایی آن است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه تمایز یافتگی خود ۰/۹۰ به دست آمد. مقیاس خویش‌داری^۴: این پرسشنامه یک پرسشنامه خود گزارش دهی است که توسط تانجی^۵ و همکاران در سال ۲۰۰۴ ساخته شده و دو فرم ۳۶ و ۱۳ عبارتی دارد که در پژوهش حاضر از فرم ۱۳ سؤالی استفاده شد. در این مقیاس پاسخ به عبارات در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از «اصلاً شباهت ندارد» تا «شباهت خیلی زیاد دارد» صورت می‌گیرد. نمره کل حداقل ۱۳ و

1. <https://survey.porsline.ir/s/OmdDeia#?ref=wh>

2. Young

3. Skowron & Friedlander

4. self control scale (SCS)

5. Tangney

حداکثر ۶۵ به دست می‌آید که نمره بالاتر نشان‌دهنده خویشتن‌داری بیشتر است و برعکس. در پژوهش تانجی و همکاران (۲۰۰۴) روایی این مقیاس از طریق ارزیابی همبستگی آن با مقیاس‌های پیشرفت تحصیلی، سازگاری، روابط مثبت و مهارت‌های بین‌فردی مورد تأیید قرار گرفته است. در پژوهش احمدی جویباری (۱۳۹۶) روایی صوری و محتوایی فرم ۱۳ سؤالی این مقیاس توسط متخصصان تأیید شد و برای تعیین پایایی آن با استفاده از ضریب همسانی درونی، ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۱ به دست آمد. همچنین رزم‌گر و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش خود بر روی زنان متأهل آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۷۷ به دست آوردند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۲ به دست آمد. پرسشنامه ناگویی هیجانی بگبی^۱ و همکاران (۱۹۹۴): یک پرسشنامه خودسنجی ۲۰ سؤالی است که دارای سه بعد دشواری در تشخیص و شناسایی هیجانات (۷ سؤال)، دشواری در توصیف هیجانات (۵ سؤال) و تمرکز بر تجارب بیرونی (۸ سؤال) است. سؤال‌ها برحسب مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم (۱) تا کاملاً مخالفم (۵) نمره‌گذاری می‌شود و نمره ۶۰ به بالا به عنوان ناگویی هیجانی با شدت زیاد و نمره ۵۲ به پایین به عنوان ناگویی هیجانی با شدت کم در نظر گرفته می‌شود. در نسخه فارسی مقیاس ناگویی خلقی ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۵ برای خرده‌مقیاس‌های دشواری در تشخیص و شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تمرکز بر تجارب بیرونی به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ محاسبه شده است (بشارت، ۲۰۰۷). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۸۵ به دست آمد. برای تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی از فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد و در سطح استنباطی از روش همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه گام به گام استفاده شد. گردآوری داده‌ها، ورود داده‌ها و کدگذاری با استفاده از نرم‌افزار SPSS18 و تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار AMOS24 انجام شد.

یافته‌ها

نتایج یافته‌های تحلیل توصیفی نشان داد ۱۲۴ نفر (۵۶ درصد) از شرکت‌کنندگان در پژوهش کمتر از ۲۵ سال، ۵۲ نفر (۲۴ درصد) ۲۵ تا ۳۵ سال، ۲۴ نفر (۱۱ درصد) ۳۶ تا ۴۵ سال، و ۲۰ نفر (۹ درصد) بالای ۴۵ سال سن داشتند. میانگین و انحراف معیار سن افراد

شرکت‌کننده در پژوهش به ترتیب ۲۳/۴۱ و ۴/۸ سال بود. ۳۷ نفر (۱۷ درصد) مجرد، و ۱۸۳ نفر (۸۳ درصد) متأهل بودند. ۲۰ نفر (۹ درصد) دارای مدرک تحصیلی زیر دیپلم، ۱۱۲ نفر (۵۱ درصد) دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۶۹ نفر (۳۱ درصد) دارای مدرک تحصیلی کارشناسی و ۱۹ نفر (۹ درصد) دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد بودند. جدول ۱، شاخص‌های توصیفی، بهنجاری و پایایی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱ نشان می‌دهد که ارزش‌های کشیدگی و چولگی هیچ یک از متغیرها از محدودهٔ بین +۲ و -۲ خارج نشده است. همچنین مقادیر آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای هیچ کدام از متغیرهای پژوهش معنی‌دار نیست. این نتایج بیانگر آن است که توزیع داده‌های مربوط به متغیرهای پژوهش از نرمال بودن تک‌متغیری انحراف آشکاری ندارند. همچنین آلفای کرونباخ تمام متغیرهای تحت بررسی در پژوهش حاضر بیشتر از ۰/۷ است ضرایب پایایی قابل قبولی بوده و بیانگر همسانی درونی خوب ابزارهای به‌کاررفته جهت سنجش متغیرهای پژوهش است. جدول ۲ ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱.... شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

آلفای کرونباخ	کلموگروف-اسمیرنوف			شاخص‌های پراکندگی			متغیر
	معنی داری	آماره	کشیدگی	چولگی	انحراف استاندارد	میانگین	
۰/۸۵	۰/۰۶	۰/۰۹	-۱/۲۳	۰/۰۳	۱۳/۳۹	۶۲/۲۶	ناگویی
۰/۹۰	۰/۲	۰/۰۴	-۰/۶۰	۰/۰۴	۱۷/۱۴	۱۴۰/۲۰	تمایز یافتگی خود
۰/۸۲	۰/۰۷	۰/۰۹	-۱/۱۸	-۰/۰۲	۱۳/۶۱	۴۲/۰۰	خویشتن داری
۰/۸۷	۰/۱۰	۰/۰۸	-۰/۹۹	-۰/۰۱	۱۶/۲۹	۶۱/۱۷	اعتیاد اینترنت

پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس ناگویی هیجانی..... ۱۲۷

جدول ۲... ضریب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	ناگویی هیجانی	تمایز یافتگی خود	خویش‌داری	اعتیاد به اینترنت
ناگویی هیجانی	-			
تمایز یافتگی خود	-۰/۷۹**	-		
خویش‌داری	-۰/۹۹**	۰/۷۶**	-	
اعتیاد به اینترنت	۰/۹۷**	-۰/۸۴**	-۰/۹۷**	-

$P < ۰/۰۱$ **

مطابق با جدول ۲، اعتیاد به اینترنت با ناگویی هیجانی همبستگی مثبت و با تمایز یافتگی خود و خویش‌داری همبستگی منفی در سطح معنی‌داری ۰/۰۱ دارد. علاوه‌براین، تمایز یافتگی خود با ناگویی هیجانی همبستگی منفی و با خویش‌داری همبستگی مثبت در سطح معنی‌داری ۰/۰۱ دارد. جدول ۳ مقادیر عامل تورم واریانس ۱ (VIF) و ضریب تحمل ۲ را جهت بررسی مفروضه هم‌خطی بودن نشان می‌دهد.

جدول ۳... عامل تورم واریانس و ضریب تحمل متغیرهای پیش‌بین

متغیر	ضریب تحمل	تورم واریانس
ناگویی هیجانی	۰/۲۰	۵/۱۹
تمایز یافتگی خود	۰/۳۸	۲/۶۴
خویش‌داری	۰/۲۰	۳/۰۰

جدول ۳ نشان می‌دهد مقادیر ضریب تحمل کمتر از ۰/۱ و مقادیر عامل تورم واریانس برای هر یک از متغیرهای پیش‌بین بالاتر از ۱۰ نیست. مطابق با دیدگاه میرز و همکاران (۲۰۰۶)، ضریب تحمل کمتر از ۰/۱ و ارزش عامل تورم واریانس بالاتر از ۱۰ نشان دهنده هم‌خطی بودن است. بنابراین مفروضه هم‌خطی بودن در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار است. به منظور ارزیابی مفروضه استقلال بین خطاها در بین متغیرهای پیش‌بین، شاخص

1. variance inflation factor
2. tolerance

دوربین واتسون ۲/۰۲۶ به دست آمد که نشان دهنده برقراری مفروضه فوق است. تحلیل اطلاعات مربوط به «فاصله مهلبویاس»^۱ و ترسیم نمودارهای هیستوگرام و جعبه‌ای توزیع داده‌ها نشان داد که نمرات هیچ یک از شرکت کنندگان پرت نبوده و مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های چندمتغیری برقرار است. همچنین برای بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها، نمودار پراکندگی واریانس‌های استاندارد شده^۲ خطاها^۳ مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد که مفروضه همگنی واریانس در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار است. جدول ۴.

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام را نشان می‌دهد.

جدول ۴.... نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه

معنی داری	ضرایب استاندارد		ضرایب غیراستاندارد		مدل		متغیر پیش‌بین
	بتا	خطای استاندارد	بتا	R^2	ΔR^2		
۰/۰۰	۰/۵۸	۱۱	۰/۷۱	۹۴	-	ناگویی هیجانی	
۰/۰۰	۰/۳۵	۰۶	۰/۴۴	۵۱	-	دشواری در شناسایی هیجانات	
۰/۰۲	۰/۱۸	۱۲	۰/۲۶	۳۹	-	دشواری در توصیف	
۰/۰۰	۰/۲۷	۰۵	۰/۳۷	۵۴	-	تمرکز بر تجارب بیرونی	
۰/۰۰	۰/۲۰	۰۲	-۰/۱۹	۹۵	۰/۰۱۴	تمایز یافتگی خود	
۰/۰۱	۰/۰۹	۰۷	-۰/۲۳	۶۴	-	واکنش هیجانی	
۰/۰۰	۰/۱۳	۰۳	-۰/۳۹	۵۵	-	جایگاه خود	
۰/۰۰	۰/۰۷	۰۵	-۰/۳۱	۶۴	-	گریز عاطفی	
۰/۰۰	۰/۱۰	۰۲	-۰/۴۲	۷۱	-	همجوشی با دیگران	
۰/۰۱	۰/۲۳	۱۱	-۰/۲۸	۹۶	۰/۰۰۲	خویش‌داری	

همان طور که در جدول ۴ دیده می‌شود، متغیر ناگویی هیجانی در مرحله اول وارد تحلیل رگرسیونی شد و تمایز یافتگی خود و خویش‌داری در مرحله ۲ و ۳ وارد مدل شدند. مقادیر مجذور آر نشان می‌دهند که سه متغیر ناگویی هیجانی و تمایز یافتگی خود و

1. Mahalanobis distance (D)
2. standardized residuals

خویش‌داری (و مؤلفه‌های آن‌ها) مجموعاً ۹۶/۱٪ از واریانس اعتیاد به اینترنت در زنان خانه‌دار را تبیین می‌کنند که در این میان ۹۴/۵٪ مربوط به ناگویی هیجانی، ۱/۴٪ مربوط به تمایز یافتگی خود و ۰/۰۲٪ مربوط به خویش‌داری است. در بین مؤلفه‌های ناگویی هیجانی بیشترین سهم متعلق به دشواری در تشخیص و شناسایی احساسات و در مؤلفه‌های تمایز یافتگی خود متعلق به جایگاه خود است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس ناگویی هیجانی و تمایز یافتگی خود و خویش‌داری در زنان خانه‌دار انجام شد. نتایج به‌دست آمده نشان داد که اعتیاد به اینترنت توسط مجموع متغیرهای ناگویی هیجانی و تمایز یافتگی خود و خویش‌داری در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ پیش‌بینی می‌شود. این نتیجه پژوهش حاضر را با پژوهش‌هایی که در مطالعه اعتیاد به اینترنت مدل تعامل شخص-عاطفه-شناخت-اجرا (برند، ۲۰۱۴) را به کار گرفته‌اند در یک راستا قرار می‌گیرد. از این میان می‌توان به پژوهش‌های برند و همکاران (۲۰۱۶) در خصوص بررسی اختلالات استفاده از اینترنت، دونگ و همکاران (۲۰۱۹) در خصوص بررسی اعتیاد به بازی‌های اینترنتی در زنان و ایوانیدیس و همکاران (۲۰۱۹) در خصوص قمار اشاره کرد. علاوه بر این، این مطالعه با پژوهش محبی و همکاران (۱۳۹۹) که قابلیت پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت توسط کارکردهای اجرایی و مشکلات بین‌فردی و ناگویی هیجانی را نشان دادند، همسو است.

بررسی روابط بین متغیرها نشان داد که در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت داشته و آن را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. این یافته پژوهش حاضر را می‌توان با پژوهش‌های بولات و همکاران (۲۰۱۷)، رموندی و همکاران (۲۰۲۰)، کارائر و آکدمیر (۲۰۱۹) و لایورز (۲۰۲۲) که وجود رابطه مثبت بین ناگویی هیجانی و اعتیاد به اینترنت را نشان دادند همخوان دانست. در یافته دیگر پژوهش حاضر در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ تمایز یافتگی خود با اعتیاد به اینترنت رابطه منفی داشت و آن را به شکلی منفی پیش‌بینی کرد. از بین مطالعات همخوان با این نتیجه می‌توان به پژوهش تاس و بیلگین (۲۰۱۹) که وجود رابطه منفی بین تمایز یافتگی خود و اعتیاد به اینترنت را نشان دادند اشاره کرد. یافته دیگر حاصل از بررسی روابط بین متغیرها وجود رابطه منفی بین خویش‌داری و اعتیاد به اینترنت و قابلیت پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت توسط خویش‌داری در

سطح معنی‌داری ۰/۰۵ بود. این یافته را می‌توان با پژوهش‌های اندرسون و همکاران (۲۰۱۷)، جیانگ و ژائو (۲۰۱۷)، وانگ و همکاران (۲۰۱۷) و لیو و همکاران (۲۰۱۹) در خصوص وجود رابطه منفی بین خویش‌داری و اعتیاد به اینترنت همخوان دانست. علاوه بر این، مشخص شد که بین ناگویی هیجانی و تمایز یافتگی خود رابطه منفی در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ وجود دارد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های سیگالا و همکاران (۲۰۲۱) و یعقوبجانی غیاثوند و تجاری (۱۳۹۸) که رابطه منفی بین ناگویی هیجانی و تمایز یافتگی خود را نشان دادند همخوان است. پس از بیان یافته‌های پژوهش و عنوان کردن برخی از مطالعات همسو با آن‌ها، تلاش می‌شود این نتایج در چارچوب مدل نظری زیربنایی مورد استفاده در پژوهش حاضر تبیین شوند. در دو دهه گذشته، بسیاری از مطالعات به پدیده بالینی اختلالات استفاده از اینترنت و اعتیاد به اینترنت پرداخته‌اند. بر اساس ملاحظات نظری قبلی و یافته‌های تجربی به دست آمده، مدل تعامل فرد-عاطفه-شناخت-اجرا یک چارچوب نظری برای فرایندهای زیربنایی توسعه و حفظ استفاده اعتیادآور از اینترنت ارائه می‌دهد. این مدل از یک فرایند تشکیل شده و نشان می‌دهد اعتیاد به اینترنت نتیجه تعامل بین عوامل مستعدکننده، مانند ساختارهای عصبی و روانشناختی، عوامل تعدیل‌کننده مانند سبک‌های مقابله‌ای و سوگیری‌های شناختی و عوامل میانجی مانند پاسخ‌های عاطفی و شناختی به محرک‌های موقعیتی، در ترکیب با کاهش کارکردهای اجرایی^۱ است. لازم به ذکر است که در این مدل، عوامل تعدیل‌کننده و میانجی‌گر می‌توانند جابجا شوند و تغییر نقش دهند، یعنی راه‌های مقابله و شناخت‌های سوگیرانه می‌توانند به عنوان عوامل واسطه‌ای نیز در نظر گرفته شوند. در این میان، فرایندهای شرطی‌سازی نیز می‌توانند این ارتباطات را در فرایند اعتیاد به اینترنت تقویت کنند. این مدل، به صراحت بین عوامل مستعدکننده‌ای که افراد را برای ایجاد اختلالات استفاده از اینترنت و اعتیاد به اینترنت آسیب‌پذیر می‌کنند و متغیرهایی که به عنوان تعدیل‌کننده و واسطه در فرایند اعتیاد به اینترنت عمل می‌کنند، تمایز قائل می‌شود. متغیرهای تعدیل‌کننده و میانجی، مؤلفه‌های مهم مدل‌های نظری برای اختلالات روانشناختی هستند، زیرا مداخلات دارویی و روانشناختی می‌توانند متغیرهای تعدیل‌کننده و میانجی را به طور مؤثر مورد بررسی قرار دهند و از طریق ایجاد تغییرات

مقتضی در آنها فرایند اختلال را تغییر داده و بهبود حاصل شود، در حالی که برخی از عوامل آسیب‌پذیری و مستعد‌کننده (مانند آسیب‌پذیری ژنتیکی و عوامل شخصیتی) می‌توانند نسبتاً پایدار باشند و ایجاد تغییر در آنها به منظور کاهش آسیب‌پذیری، چندان امکان‌پذیر به نظر نرسد. چنین مدل‌های نظری، یا بخش‌هایی از آنها، می‌توانند در مطالعات و پژوهش‌ها به مدل‌های آماری منتقل شوند و به صورت تجربی مورد آزمایش قرار گیرند تا با درک مکانیسم‌های زیربنایی پدیده‌هایی همچون اعتیاد به اینترنت، روش‌ها، سیاست‌ها و اقدامات لازم به منظور پیشگیری و درمان بر اساس فرضیه‌های سیستماتیک حاصل از این مدل‌ها ارائه و آزمون شوند، و این همان هدفی که پژوهش حاضر به دنبال آن انجام شد و به نتایج قابل توجه و مؤثری دست یافت.

با توجه به آنچه که در بالا گفته شد، به منظور بررسی فرایند شکل‌گیری اعتیاد به اینترنت در زنان خانه‌دار بر اساس مدل فوق و آزمودن آن، در پژوهش حاضر زن بودن و خانه‌دار بودن متغیرهای تعدیل‌کننده بودند. همانطور که پیشتر در مقدمه پژوهش اشاره شد، عامل جنسیت می‌تواند متغیرهای پیش‌بینی‌کننده و تاثیرگذار خاصی را برای ابتلاء به اعتیاد با محوریت اینترنت تعیین کند. ضمن این که خانه‌دار بودن که یک متغیر جمعیت‌شناختی است نیز می‌تواند اقتضائات خاص خود را برای شکل‌گیری اعتیاد به اینترنت فراهم آورد. بر این اساس، با توجه به پیشینه پژوهشی مورد بررسی و عنوان شده، ناگویی هیجانی به عنوان یکی از عوامل مهم پیش‌بینی‌کننده و مؤثر در اعتیاد به اینترنت زنان وارد مدل شد. وجه مشترک تبیین‌های ارائه‌شده بر اساس یافته‌های پژوهشی مکرر این است که فرد مبتلا به ناگویی هیجانی دچار نوعی نقص و ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و همین‌طور تنظیم و مهار هیجانهاست. برخی از پژوهش‌های انجام شده در زمینه بررسی ثبات زمانی ناگویی هیجانی، این سازه را به عنوان صفت شخصیتی ثابت تایید کرده‌اند. در پژوهش حاضر، با پیروی از رویکرد صفت‌محور، ناگویی هیجانی به عنوان یک عامل شخصیتی مستعد‌کننده اعتیاد به اینترنت در نظر گرفته شد. بنا بر انتظار حاصل از مرور ادبیات نظری و پژوهشی موجود، در پژوهش حاضر نیز بین ناگویی هیجانی و اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت به دست آمد. پژوهش حاضر نشان داد از بین مؤلفه‌های ناگویی هیجانی، دشواری در تشخیص و شناسایی هیجان‌ات بیشترین سهم را در ابتلا به اینترنت زنان خانه‌دار دارد. این یافته مؤید ناتوانی این افراد در تشخیص هیجان‌ات مناسب، کارآمد و لازم بنابر اقتضائات موجود است که می‌تواند منجر به اوج‌گیری هیجان‌ات مخرب و نامتناسب با

شرایط شده و به دنبال آن، بروز رفتارهای آسیب‌زا همچون پناه بردن افراطی و غیر سازنده به اینترنت برای ابراز یا کنترل آن هیجان و یا اجتناب از آن را موجب شود. همانطور که در توضیحات مربوط به مدل شخص-شناخت-عاطفه-اجرا بیان شد، متغیر مؤثر دیگر در این مدل، از نوع پاسخ‌های هیجانی و شناختی به محرک‌های موقعیتی و محیطی است که می‌تواند بنا به نوع پاسخ، گرایش اعتیاد به اینترنت را بیشتر و یا کمتر کند. بر این اساس، تمایز یافتگی خود به عنوان متغیر بعدی وارد مدل شد، چرا که تمایز یافتگی خود، ترکیبی پیچیده از بلوغ هیجانی، توانایی تفکر منطقی در یک موقعیت هیجانی و توانایی حفظ روابط هیجانی نزدیک در آن موقعیت است. از آنجایی که افراد دارای تمایز یافتگی خود بالا، توانایی تنظیم هیجان‌ات و متمایز ساختن آنها از شناخت‌هایشان و انتخاب پاسخ متناسب با شرایط با پیامدهای مثبت را دارند، می‌توانند در مواردی که برخی افراد دست به رفتارهای غیرارادی و تصمیمات نادرست می‌زنند، تصمیمات عاقلانه و منطقی بگیرند. یک فرد متمایز قادر است بین افکار و احساسات خود تعادل برقرار کند، مستعد هیجان‌ات قوی است، اما همچنان خویشتن‌دار است و این توانمندی، ناشی از توانایی مقاومت در برابر تنش ناشی از هیجان‌ات عاطفی است. بر این اساس، انتظار می‌رود افراد دارای تمایز یافتگی خود مطلوب کمتر به اعتیاد رفتاری و به تبع آن اعتیاد به اینترنت دچار شوند. در همین راستا و همسو با پژوهش‌های ارائه شده، پژوهش حاضر نیز رابطه منفی بین تمایز یافتگی خود و اعتیاد به اینترنت را نشان داد. علاوه بر این، در پژوهش حاضر مشخص شد که در بین مؤلفه‌های تمایز یافتگی خود، مؤلفه جایگاه خود بیشترین سهم را در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت زنان دار دارد. در واقع مشخص شد اگر این افراد، قادر به شناسایی جف‌ظ یکپارچگی خود و پیروی از شناخت‌های خود در روابط هیجانی با دیگران نباشند برای گریز از تعارض و ابهام شناختی و هیجانی ناشی از آن، پناه بردن به اینترنت را برمی‌گزینند و هرچه این ابهام و عدم شناخت بیشتر باشد، برای فرار از هیجان آزارنده حاصل از آن، استفاده از اینترنت بیشتر شده و در نهایت به یک اعتیاد رفتاری منجر می‌شود. بر همین منوال و با بررسی ادبیات پژوهشی، متغیر خویشتن‌داری به عنوان یکی دیگر از عوامل پیش‌بینی کننده اعتیاد به اینترنت انتخاب شد، زیرا مشخص شده که فقدان کنترل یک مفهوم اصلی در اعتیاد‌های رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت است. خویشتن‌داری یک متغیر مربوط به کارکردهای اجرایی در خصوص بازداری رفتاری است، از این رو به عنوان عامل کارکرد اجرایی که کاهش آن موجب کاهش بازداری رفتار شده و در نهایت

می‌تواند اعتیاد به اینترنت را افزایش دهد وارد مدل شد. از آنجایی که خویشن‌داری هسته اصلی خودتنظیمی است، انتظار می‌رود، در افراد دارای ناگویی هیجانی که خودتنظیمی ضعیفی بخصوص در تنظیم هیجانهای خود دارند، خویشن‌داری نیز پایین باشد که پژوهش حاضر همسو با پژوهش چانگ و همکاران (۲۰۲۲) به همین نتیجه رسید و رابطه منفی بین ناگویی هیجانی و خویشن‌داری را نشان داد. علاوه بر این، همسو با پژوهشهای موجود در این زمینه که بیشتر ذکر شد، رابطه منفی بین خویشن‌داری و اعتیاد به اینترنت نیز به دست آمد. در مجموع، نتیجه کلی حاصل از مدل پژوهش حاضر نشان داد که بالا بودن ناگویی هیجانی با کم بودن تمایز یافتگی خود و پایین بودن خویشن‌داری همراه بوده و تعامل این سه متغیر باهم در نهایت می‌تواند به افزایش اعتیاد به اینترنت منجر شود. در مقابل، پایین بودن ناگویی هیجانی با تمایز یافتگی خود بالا و خویشن‌داری زیاد همراه بوده و تعامل این سه در نهایت می‌تواند منجر به کاهش اعتیاد به اینترنت شود. از محدودیت‌های پژوهش می‌توان به محدود بودن جامعه آماری به شهر تهران و یک منطقه، انجام ندادن پژوهش در زنان شاغل و مردان جهت مقایسه اشاره کرد که پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی مورد توجه قرار گیرند. پیشنهادهای کاربردی با توجه به نتایج پژوهش حاضر، لزوم فرهنگ سازی و بستر سازی برای تربیت هیجانی و ارائه آموزشهای لازم برای ارتقاء مهارت‌های شناختی، تنظیم و ابراز مناسب هیجان و خودکنترلی در دختران و زنان جامعه در مدارس و دانشگاهها و همچنین نهادها و ارگان‌های مرتبط، و برنامه‌ریزی‌های جدی و مناسب در جهت آموزش به زنان خانه‌دار در این خصوص از طریق راهکارهای سهل‌الوصولی همچون برنامه‌های خودیاری مبتنی بر اینترنت، تولید محتوا و برنامه‌های ویژه در رسانه‌ها با تبلیغات گسترده و تأثیرگذار، کلاس‌های آموزشی برای مادران در مدارس و مهدکودک‌ها، شرکت در دوره‌های آموزشی مرتبط با اعتیاد اینترنتی در مراکز مشاوره خانواده و در نظر گرفتن موارد تشویقی برای ترغیب به شرکت در چنین دوره‌های آموزشی اشاره کرد.

منابع

- احمدی جویباری، م. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین خودکنترلی و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی (مطالعه موردی: شهر بابلسر). روانشناسی، علوم اجتماعی و علوم تربیتی، ۱(۲)، ۶۳-۷۰. Doi:01026
- جهانشاهی، م.، احمدی، خ. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش حیا بر کاهش اعتیاد به اینترنت و رفتارهای پرخطر در دختران نوجوان. روان‌شناسی فرهنگی، ۲(۱)، ۱-۱۴.
- رزم‌گر، م.، اصغری‌ابراهیم‌آباد، م. ج. (۱۳۹۹). نقش سبک‌های حل تعارض در پیش‌بینی کیفیت زندگی زنان متأهل با میانجی‌گری خودکنترلی. زن و جامعه، ۱۱(۴۴)، ۷۱-۹۲.
- طالقانی‌نژاد، م. ع.، داوری، ر.، لطفی‌کاشانی، ف. (۱۴۰۰). پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس حمایت اجتماعی ادراک‌شده و سبک‌های کنار آمدن با استرس و هوش هیجانی دانش‌آموزان. فصلنامه فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، ۱۱(۴۳)، ۱۰۹-۱۲۹.
- علوی، س. س.، اسلامی، م.، مرانی، م.، ر.، نجفی، م.، جنتی‌فرد، ف.، رضاپور، ح. (۱۳۸۹). ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ. علوم رفتاری، ۴(۳)، ۱۸۳-۱۸۳.
- محبی، م.، اسدزاده، ح.، فرخی، ن. ع. (۱۳۹۹). مدل‌یابی روابط ساختاری اعتیاد به اینترنت بر اساس کارکردهای اجرایی و مشکلات بین‌فردی: نقش واسطه‌ای ناگویی هیجانی. روانشناسی و روان‌پزشکی شناخت، ۷(۳)، ۱۶۵-۱۵۰.
- هومن، ح. ع. (۱۳۹۳). مدل‌یابی معادلات ساختاری با کاربرد نرم‌افزار لیزرل. تهران: سمت.
- یحیی‌پور، ز.، همایونی، ع.، مجیدی‌یاپی، ن. (۱۴۰۰). روابط ساختاری بین دشواری در تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی با خرسندی زناشویی در زنان. پژوهش‌های انتظامی-اجتماعی زنان و خانواده، ۹(۲)، ۴۹۷-۵۲۴.
- یعقوبجانی‌عیاثوند، ل.، تاجری، ب. (۱۳۹۸). رابطه ناگویی هیجانی با تمایز یافتگی شخصیتی و خودشیفتگی در دانشجویان افسرده ساکن در خوابگاه‌های مرکز شهر تهران در سال ۱۳۹۷. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۴(۴۱)، ۳۱-۴۶.
- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and Problematic Internet Use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *Int J Adolesc Youth*, 22(4), 430-54. Doi:10.1080/02673843.2016.1227716.
- Askew, K. L. (2012). *The relationship between cyberloafing and task performance and an examination of the theory of planned behavior as a model of cyberloafing*. Graduate Theses and Dissertations, University of South Florida.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., & Parker, J. D. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-II. Con-vergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 33-40. Doi:10.1016/0022-3999(94)90005-1.
- Bartle-Haring, S., Rosen, K. H., & Stith, S. M. (2021). *Emotional Reactivity and Psychological Distress*. Ohio State University, SAGE Publications.
- Besharat, M. A. (2007). Reliability and factorial validity of Farsi version of the 20-item Toronto alexithymia Scale with a sample of Iranian students. *Psychological Research*, 101(1), 209-20. Doi: 10.2466/pr0.1011209-220.

- Bolat, N., Yavuz, M., Eliaçık, K., & Zorlu, A. (2018). The relationships between problematic internet use, alexithymia levels and attachment characteristics in a sample of adolescents in a high school, Turkey. *Psychology, Health & Medicine*, 23(5), 604-611. Doi:10.1080/113546506.2017.1394474.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Brand, M. (2017). Theoretical models of the development and maintenance of internet addiction, in: *Internet Addiction*, eds C. Montag, M. Reuter (Cham: Springer), 19–34. Doi: 10.1007/978-3-319-46276-9_2.
- Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in human neuroscienc.* 8, 375. Doi: 10.3389/fnhum.2014.00375.
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266. Doi: 10.1016/j.neubiorev.2016.08.033.
- Cerulli, A., Chiagouris, L. (2020). Multitasking in an Age of Multiple Screens: Key Demographic Changes and Differences. *The Journal of Applied Business and Economics*, 22(3), 11–23. Doi: 10.33423/jabe.v22i3.2853.
- Chong, L., Can, C., Sznajder, K. K., Wang J., Zuo X., & Yang X. (2022). Mindfulness for mediating the relationship between self-control and alexithymia among Chinese medical students: A structural equation modeling analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 966505. Doi: 10.3389/fpsyg.2022.966505.
- Daglis, A. (2021). The Increase in Addiction during COVID-19. *Encyclopedia*, 1(4), 1257–1266. Doi: 10.3390/encyclopedia1040095.
- Deborah, H. A., & Van, H. (1995). Losing control: How and why people fail at self-regulation. *Clinical Psychology Review*, 15, 367–368. Doi: 10.1016/0272-7358(95)90149-
- De Pasquale, S. F., Martinelli, V., Chiappedi, M., Dinaro, C., & Hichy, Z. (2020). Relationship of internet gaming disorder with psychopathology and social adaptation in Italian young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–8. Doi: 10.3390/ijerph17218201.
- Dong, G., Wang, Z., Wang, Y., Du, X., & Potenza, M. N. (2019). Gender-related functional connectivity and craving during gaming and immediate abstinence during a mandatory break: implications for development and progression of internet gaming disorder. *Progress in Neuropsychopharmacology and Biological Psychiatry*, 88, 1–10. Doi: 10.1016/j.pnpbp.2018.04.009.
- Eerde, W. V. (2010). Procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology: An International Review*, 49, 372-389. Doi:10.1111/1464-0597.00021.
- Ioannidis, K., Hook, R., Wickham, K., Grant, J. E., & Chamberlain, S. R. (2019). Impulsivity in gambling disorder and problem gambling: a meta-analysis. *Neuropsychopharmacology*, 44, 1354–1361. Doi: 10.1038/s41386-019-0393-9.
- Kant, R. (2021). Internet Addiction And Emotional Intelligence: An Exploration among University's Students. *Education Science and Psychology*, 2(59), 3-9.

- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23, 212-218. Doi: 10.1016/j.eurpsy.2007.10.01.
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and internet addiction. *Journal of Behavioral Addiction*, 6(2), 229-236. Doi:10.1556/2006.6.2017.017.
- King, L. A., Emmons, R. A., & Woodley, S. (1992). The structure of inhibition. *Journal of Research in Personality*, 26, 85-102. Doi:10.1016/0092-6566(92)90061-8.
- Knauth, D. G., & Skowron, E. A. (2004). Psychometric evaluation of the Differentiation of self Inventory (DSI) for adolescents. *Nursing Research*, 53(3), 163-171. Doi:10.1097/00006199-200405000-00003.
- Ko, C. H., Wang, P. W., Liu, T. L., Yen, C. F., Chen, C. S., & Yen, J. Y. (2015). Bidirectional associations between family factors and Internet addiction among adolescents in a prospective investigation. *Journal of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 69(4), 192-220. Doi: 10.1111/pen.12204
- Koźybska, K. J., Radlińska, I., Skwirczyńska, E., Serwin, N., Zabielska, P., Kotwas, A., Karakiewicz, B., Lebiecka, Z., Samochovec, J., & Flaga-Gieruszyńska, K. (2022). Problematic Internet Use, health behaviors, depression and eating disorders: a cross-sectional study among Polish medical school students. *Annals of General Psychiatry*, 21(1), 5-5. Doi:10.1186/s12991-022-00384-4
- Lee, Y. H., Ko, C. H., & Chou, C. (2015). Re-visiting Internet addiction among Taiwanese students: A cross-sectional comparison of students' expectations, online gaming, and online social interaction. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(3), 589-599. Doi:10.1007/s10802-014-9915-4.
- Lim, V. K. G., & Chen, D. J. Q. (2019). Cyberloafing at the workplace: gain or drain on work? *behavior & Information Technology*, 1-11. Doi:10.1080/01449290903353054.
- Liu, R. D., Hong, W., Ding, Y., Oei, T. P., Zhen, R., Jiang, S., et al. (2019). Psychological distress and problematic mobile phone use among adolescents: the mediating role of maladaptive cognitions and the moderating role of effortful control. *Journal of Frontier Psychology*, 10(1), 1589. Doi:10.3389/fpsyg.20.19.01589.
- Loiselle, C. G., & Dawson, C. (1988). Toronto Alexithymia Scale: Relationships with measures of patient self-disclosure and private self-consciousness. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 50(2), 109-116.
- Lyvers, M., Karantonis, J., Edwards, M. S., & Thorberg, F. A. (2016). Traits associated with internet addiction in young adults: Potential risk factors. *Addictive Behaviors Reports*, 3, 56-60. Doi:10.1016/j.abrep.2016.04.001.
- Lyvers, M., Salviani, A., Costan, S., & Thorberg, F. A. (2022). Alexithymia, narcissism and social anxiety in relation to social media and internet addiction symptoms. *International Journal of Psychology*. Doi:10.1002/ijop.12840.
- Maniaci, G., Picone, F., Van Holst, R. J., Bolloni, C., Scardina, S., & Cannizzaro, C. (2017). Alterations in the emotional regulation process in gambling addiction: the role of anger and alexithymia. *Journal of Gambling Studies*, 33(2), 633-647. Doi:10.1007/s10899-016-9636-4.
- Mari, E., Biondi, S., Varchetta, M., Cricenti, C., Frascetti, A., Pizzo, A., Barchielli, B.,

- Roma, P., Vilar, M. M., Sala, F. G., Giannini, A. M., Quaglieri, A. (2023). Gender differences in internet addiction: A study on variables related to its possible development. *Computers in Human Behavior Reports*, 9, 100247. Doi:10.1016/j.chbr.2022.100247.
- Peleg, O., Halaby, E., & Whaby, E., (2016). The relationship of maternal separation anxiety & differentiation of self to children's separation Anxiety & Adjustment to kindergarten: A Study in Druze families. *Journal of anxiety disorders*, 20(8), 973-995. Doi:10.1016/j.janxdis.2006.01.008.
- Qian, H. M., Xu, M., & Hong, Y. (2022). Internet Use and Quality of Life: The Multiple Mediating Effects of Risk Perception and Internet Addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1795. Doi: [10.3390/ijerph19031795](https://doi.org/10.3390/ijerph19031795)
- Remondi, C. A., Tasca, G. A., Greco, A., Pievani, L., Poletti, B., & Brugnera, A. (2020). Insecure Attachment and Technology Addiction Among Young Adults: The Mediating Role of Impulsivity, Alexithymia, and General Psychological Distress. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 23(11), 761–767. Doi:10.1089/cyber.2019.0747
- Ruiz-Ruano, L., Lopez-Salmeron, M. D., & Puga, J. L. (2020). Experiential avoidance and excessive smartphone use: a Bayesian approach/Evitacion experiencial y USO abusivo del smartphone: un enfoque bayesiano. *Adicciones* (Palma de Mallorca), 1: 32(2), 116–127.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Caretti, V., Marca, L. L., Granieri, A., Iacolino, C., Gervasi, A. M., Maganuco, N. R., & Billieux, J. (2017). Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addictive Behaviors*, 64, 314-320. Doi:10.1016/j.addbeh.2015.11.002.
- Scigala, D. K., Fabris, M. A., Badenes-Ribera, L. et al. (2021). Alexithymia and Self Differentiation: The Role of Fear of Intimacy and Insecure Adult Attachment. *Contemporary Family Therapy*, 43(2), 165–176. Doi: [10.1007/s10591-021-09567-9](https://doi.org/10.1007/s10591-021-09567-9).
- Serra, L., Scalzo, L., Giuffrè, M., Ferrara, P., & Corsello, G. (2021). Smartphone use and addiction during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: cohort study on 184 Italian children and adolescents. *Italian Journal of Pediatrics*, 47(1), 1–150. Doi:[10.1186/s13052-021-01102-8](https://doi.org/10.1186/s13052-021-01102-8)
- Shakun, E. U., Lanovaya, A. M., & Fadeeva, E. V. (2022). Addiction and Problematic Internet Use among Girls and Young Women: Prevalence, Main Features and Measures (A Review of Russian Studies). *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 30(2), 45–66. doi:10.17759/cpp.2022300204. (In Russ., abstr. in Engl.).
- Siqian, G., Kai, X., & Wen, H. (2015). The study on the Relationship between Alexithymia and Mental Health of Middle School Students. *Science of Social Psychology*, 5, 0-17.
- Skowron, E. A. & Dendy, A.K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood. *Contemporary family therapy*, 26(3), 337-358. Doi:10.1023/B:COFT.0000037919.63750.9d.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M.L. (1998). The Differentiation of Self-Inventory: Development and Initial Validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45,235-249. Doi:10.1037/0022-0167.45.3.235.
- Su, W., Han, X., Jin, C., Yan, Y., & Potenza, M. N. (2019). Are males more likely to be addicted to the internet than females? A meta-analysis involving 34 global jurisdictions. *Computers in Human Behavior*, 99, 86-100. Doi:org/10.1016/j.chb.2019.04.021.

- Szechtman, H. & Woody, E., (2004). Obsessive-Compulsive disorder as a disturbance of security motivation. *Neurotoxicity research*, 10(2), 103-120. Doi:10.1037/0033-295x.111.1.111.
- Tang, W., Koh, Y. W., & Gan, Y. (2017). Addiction to Internet Use, Online Gaming, and Online Social Networking among Young Adults in China, Singapore, and the United States. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 29(8), 673–682. Doi:10.1177/1010539517739558.
- Tangney, J., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High selfcontrol predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. Doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x.
- Tas, I. & Okan Bilgin, O. (2019). Relationship pattern between internet addiction, attachment styles and self-differentiation in university students: A structural equation modelling. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 10, 458-475. Doi: 10.35826/ijetsar.58.
- Wang, L., Tao, T., Fan, C., Gao, W., & Wei, C. (2017). The association between Internet addiction and both impulsivity and effortful control and its variation with age. *Journal of Addictive Research and Theory*, 25(1), 1-8. Doi:10.1080/16066359.2016.126082.
- Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber psychology behavior*, 1(3), 237-244. Doi:10.1089/cpb.1998.1.237.
- Zhao, L. Y., Hong, J., Wang, H., Zhang, X., & Tan, S. (2022). Effect of Alexithymia on Internet Addiction among College Students: The Mediating Role of Metacognition Beliefs. *Frontiers in Psychology*, 12, 788458–788458. Doi:10.3389/fpsyg.2021.788458
- Zhou, Q., Main, A., & Wang, Y. (2020). The relations of temperamental effortful control and anger/frustration to Chinese children's academic achievement and social adjustment: A longitudinal study. *Journal of Education and Psychology*, 102(1), 180-96. Doi:10.1037/a0015908.