

رابطه احساس شرم با استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت؛ نقش میانجی تکانش‌گری و تنظیم هیجان ناسازگار

تاریخ دریافت: 1402/12/15 تاریخ پذیرش: 1403/4/2

سهیل ابوسعیدی جیرفتی^{1*}، فاطمه نعمتی سوگلی تپه²، تورج هاشمی نصرت آباد³، مریم طالب لو⁴

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: گسترش روزافزون استفاده از اینترنت پیامدهای منفی بسیاری به دنبال داشته است. به همین منظور هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان ناسازگار و تکانش‌گری در رابطه بین احساس شرم و استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت بود.

روش: مطالعه حاضر توصیفی-همبستگی از نوع تحلیل مسیر بود که تحلیل داده‌های آماری با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS نسخه 26 و AMOS نسخه 24 صورت گرفت. جامعه آماری پژوهش، دانشجویان دانشگاه تبریز در سال تحصیلی 1402-1403 بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای تعداد 340 نفر از آن‌ها با بر اساس فرمول کلان انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه‌های احساس شرم کوهن و همکاران (2011)، استفاده آسیب‌زا از اینترنت کاپلان (2010)، تنظیم هیجان کارنفسکی (2006) و پرسش‌نامه تکانش‌گری بارات (1995) جمع‌آوری شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، بین احساس شرم و استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم به‌واسطه‌ی تکانش‌گری رابطه وجود دارد. همچنین شاخص‌های برازش نشان داد، مدل پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار است. رابطه تجربه احساس شرم با استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت با میانجی‌گری تکانش‌گری ($p < 0/01$) معنادار بود. اما اثر شرم به‌واسطه‌ی تنظیم هیجان ناسازگار ($p > 0/05$) بر استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت معنادار نبود.

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش شناخت تازه‌ای از عوامل مؤثر بر استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت ارائه می‌دهد. با توجه به یافته‌های مطالعه حاضر، تجربه احساس شرم به‌واسطه‌ی تکانش‌گری در استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت نقش مهمی دارد

کلمات کلیدی: شرم، استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت، تکانش‌گری، تنظیم هیجان، دانشجویان.

1. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

*نویسنده مسئول: soheilaboosaedi@gmail.com

2. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

3. استاد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

4. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زنجان، زنجان، ایران.



The Relationship between Shame and Problematic Use of the Internet; The Mediating Role of Impulsivity and Maladaptive Emotion Regulation

Received: 2024/03/05 Accepted: 2024/06/22

Soheil Abousaedi Jirofti^{1*}, Fatemeh Nemati Sogolitappéh², Touraj Hashemi Nosrat Abad³, Maryam Taleblu⁴

Original Article

Abstract

Introduction: As the Internet becomes increasingly prevalent in daily life, negative impacts have also grown. One such impact is Problematic Internet Use (PIU). This study aimed to investigate the mediating roles of Maladaptive Emotion Regulation (MER) and Impulsivity (IMP) in the relationship between Shame and PIU.

Method: The present study utilized a descriptive-correlation design and path analysis using SPSS version 26 and AMOS version 24 to investigate the relationship between Shame (Cohen et al., 2011), Maladaptive Emotion Regulation (Garnefski, 2006), Impulsivity (Barrat, 1995), and Problematic Internet Use (Kaplan, 2010) questionnaires in a sample of 340 (male and female) **University of Tabriz** students in the academic year 1402-1403, selected using a multi-stage cluster random sampling method based on Kline's formula.

Results: The results showed that there is a direct and indirect relationship between the feeling of shame and Problematic use of the Internet through impulsivity. Also, the fit indices showed that the research model has a good fit. The relationship between the experience of shame and Problematic use of the Internet was significant with the mediation of impulsivity ($p < 0.01$). However, the effect of maladaptive emotion regulation ($p > 0.05$) on Problematic use of the Internet was not significant. The data analysis demonstrated that Shame is positively associated with Problematic Internet Use (PIU), both directly and indirectly through the mediating effect of Impulsivity. The proposed model exhibited a strong fit with the data. Specifically, the direct relationship between Shame and PIU was significant ($p < 0.01$), as was the indirect effect of Shame on PIU via Impulsivity ($p < 0.05$).

Conclusion: The study's findings demonstrate that Shame is a significant factor in the development of Problematic Internet Use, with Impulsivity playing a mediating role. This suggests that efforts to address and reduce PIU may benefit from considering individuals' experiences of Shame, as well as strategies for improving emotional regulation. Future research may expand upon these findings to develop more comprehensive models of PIU, leading to improved interventions and preventive measures.

Keywords: Emotion Regulation, Problematic Use of The Internet, Impulsivity, Shame, Students.

1. M.Sc. Student in Clinical Psychology, Department of Psychology, Faculty Of Education And Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

*Corresponding Author :Email: soheilaboosaedi@gmail.com

2. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty Of Education And Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

3. Professor, Department of Psychology, Faculty Of Education And Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

4. M.Sc in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Zanjan branch, Zanjan, Iran.

مقدمه

اینترنت ابزاری برای ارتباط آنلاین است که به‌طور پیوسته و غیرقابل توقف در همه زمینه‌های زندگی، از فعالیت‌های تفریحی گرفته تا برقراری روابط اجتماعی، در حال گسترش است (لوپز، پیچاردو، هوکس و برین¹، 2021). با گسترش اینترنت و فضای مجازی، هم‌زمان نگرانی در مورد استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت² هم افزایش یافته است (کاربونل، چامارو، اوبرست، رد ریگو، پرادس³، 2018). اینترنت به‌عنوان ابزاری پرکاربرد هم می‌تواند ابزاری مفید باشد و گاهی هم می‌تواند با استفاده‌های مشکل‌ساز از آن، بهداشت روانی فرد را مورد تهدید قرار دهد (صالحی عمران، عابدینی بلترک، عزیزی شمایی، کشاورز، 1397). استفاده بیش‌ازحد و نادرست از اینترنت، خطر استفاده آسیب‌زا از اینترنت را به دنبال دارد (ابوالحسنی، مهرآور، افتخاری، طالبی، صائمی، کریمی، 1394). استفاده آسیب‌زا از اینترنت را شامل دشواری در کنترل فعالیت‌های آسیب‌زا مرتبط با اینترنت، ناتوانی در کنترل استفاده از اینترنت باوجود پیامدهای منفی و اختلال در عملکرد تعریف کرده‌اند (ژانسکا، پاتنزا، جونز، کورازا، هال، سالز و دمیتروویچ⁴، 2022). در تعریفی جامع می‌توان چنین گفت که استفاده آسیب‌زا از اینترنت شامل مشغولیت ذهنی مداوم و رفتارهای کنترل نشده در استفاده از اشکال مختلف اینترنت است که منجر به نقص در عملکردهای شغلی، تحصیلی و اجتماعی فرد شده باشد. این اشکال مختلف شامل استفاده از فعالیت‌های آنلاین مانند پورنوگرافی، قمار آنلاین یا حتی استفاده از وبسایت‌ها یا شبکه‌های اجتماعی مختلف باشد (بالوجلو، ساهین و آریاکی⁵، 2020). تحقیقات اخیر نشان داده‌اند بین استفاده آسیب‌زا از اینترنت و مشکلات روانی-اجتماعی نظیر مشکلات رفتاری، بیش‌فعالی، تکانشگری، افسردگی و مشکلات سلامتی، رابطه وجود دارد (ال‌اسام، سامارا و تری⁶، 2018). با توجه به تأثیر روزافزون دیجیتالی شدن و ارتباطات آنلاین بر جامعه امروزی، استفاده آسیب‌زا از اینترنت به‌عنوان یک موضوع مهم و در حال گسترش در نظر گرفته می‌شود، به‌خصوص این که با مشکلات روانی و اجتماعی مختلف همراه است و توجهات پژوهشی را به سمت خود جلب کرده است (شنسا⁷، ویرا، سیدانی، بومن، مارشال و پریمک، 2017). در همین راستا اخیراً پژوهش‌ها نشان داده‌اند برخی هیجانات اجتماعی منفی نظیر شرم⁸ می‌توانند با استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت رابطه داشته باشند (سگارا، استیوز و استیوز⁹، 2020). بررسی پیشینه نظری نشان می‌دهد، هیجان شرم یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های قوی برای استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت می‌باشد (جیویا، گریفث و بورسییر¹⁰، 2020).

شرم به‌عنوان زخمی بر عزت‌نفس فرد، احساس دردناک یا احساس انحطاط ناشی از آگاهی از انجام کاری که فرد خود را شایسته آن نمی‌داند، تعریف می‌شود (تیموری، کجویی و وحیدی، 2022). افرادی که احساس شرم می‌کنند معمولاً از خود ناراضی هستند و برای اجتناب و فرار از نفرت از خود به رفتارهای وسواسی اعتیادآور متوسل می‌شوند (گیلبرت¹¹، 2002؛ احمدی و قربانی، 1399). بر همین اساس، بیشتر اعتیادها، مانند قمار، مواد مخدر، الکل و از جمله اعتیاد به اینترنت با شرم مرتبط هستند (بیلیویکاس، سینگل، بریستاو، فوت، الری، کوق، جانسون¹²، 2018). بررسی پیشینه نظری پژوهش نشان می‌دهد، شرم یک عامل خطر برای استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت است (داگان و کایا¹³، 2016؛ پائیه، علیزاده و صوفی، 1402). یک مطالعه در مورد رابطه بین شرم

1. Lopez & Pichardo & Hoces & Berbén

2. Problematic use of the Internet

3. Carbonell

4. Gjoneska & Potenza & Jones & Corazza & Hall & Sales & Demetrovics

5. Baloğlu & Şahin & Arpacı

6. El Asam & Samara & Terry

7. Shensa & Viera & Sidani & Bowman & Marshal & Primack

8. Shame

9. Segura & Estévez & Estévez

10. Gioia & Griffiths & Boursiser

11. Gilbert

12. Bilevicius & Single & Bristow & Foot & Ellery & Keough & Johnson

13. Dogan & Kaya

و سوءاستفاده از اینترنت نشان داد، افرادی که به‌عنوان کاربران استفاده آسیب‌زا از اینترنت طبقه‌بندی می‌شوند، همبستگی بالایی بین شرم و استفاده آسیب‌زا از اینترنت نشان دادند (کراپارو، میسینا، سورینو، فاشیانو، کانلا، گوری، کاسیوپو و بایوکو¹، 2014). همچنین اسنویفسکی و فاروید² (2020) در یک مطالعه در کشور ترکیه، نشان دادند که شرم به‌طور مثبت و معناداری با استفاده آسیب‌زا از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی رابطه دارد و آن را پیش‌بینی می‌کند. اگرچه رابطه بین استفاده آسیب‌زا از اینترنت و شرم در مطالعات قبلی موردبررسی قرار گرفته است، اما درک بیشتر این رابطه به واسطه متغیرهای دیگری هم چون تنظیم هیجان ناسازگار و تکانش‌گری³ ضروری است. در یک مطالعه که توسط جیویا، رگا و بورسیر⁴ (2021) انجام شد، رابطه بالایی بین تنظیم هیجان ناسازگار و استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت یافت شد.

تنظیم هیجان به‌عنوان توانایی افراد برای حفظ، تشدید و مهار آگاهانه یا ناآگاهانه موقعیت‌های هیجانی تعریف می‌شود و به دو نوع راهبردهای تنظیم هیجان سازگار و ناسازگار (نشخوار فکری، فاجعه‌سازی، سرزنش خود، سرزنش دیگران) تقسیم می‌گردد (گراس و تامپسون⁵، 2007). افرادی که بیشتر از راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان استفاده می‌کنند بیشتر درگیر فعالیت‌های آسیب‌زا از اینترنت می‌شوند (جیویا و همکاران، 2021؛ حدادیان، طهرانی زاده و پاکدل، 1400). بدین‌صورت که اینترنت می‌تواند به‌عنوان یک ابزار بیرونی برای تنظیم ناکارآمد احساسات عمل کند و به دنبال آن راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگار زمینه لازم را برای استفاده آسیب‌زا از اینترنت فراهم می‌کند (زسیدو، آراتو، لانگ، لابادی، استینا و بندی⁶، 2021؛ زنجانی، مقبلی هنزایی و محسن آبادی، 1397). به‌طور کلی، ادبیات نظری پژوهش نشان داد که استفاده آسیب‌زا از اینترنت ممکن است یک استراتژی مقابله‌ای برای جبران کمبودهای تنظیم هیجانی باشد. در نتیجه افراد با استفاده آسیب‌زا از اینترنت در هنگام تجربه هیجانات منفی از جمله شرم⁷ بیشتر از راهبردهای ناسازگار در تنظیم هیجان استفاده می‌کنند و به دنبال آن، استفاده از راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان زمینه لازم را برای استفاده آسیب‌زا از اینترنت مهیا می‌کنند (گونایدین، کاسکو، کوتلو و دمیر⁸، 2022).

یکی دیگر از متغیرهای که ادبیات نظری پژوهش نشان داد که با استفاده آسیب‌زا از اینترنت رابطه بالایی دارد و می‌تواند نقش متغیر واسطه‌ای را داشته باشد، تکانش‌گری است (ال آرچی، باراولت، ریبادیر، وارس کن⁹، 2022). تکانش‌گری به‌صورت انجام رفتارهای بدون تفکر، ناگهانی و بدون توجه به پیامدهای نامطلوب عمل خود تعریف می‌شود (دالی و رایبیز¹⁰، 2017). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تکانش‌گری رابطه بالایی با استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت دارد و می‌تواند رابطه آن را با بسیاری از اختلالات دیگر واسطه کند (جیکایتی، سالودارگین، پرانکوویسین، لیاگانودایت، بولانوا، سیمکوتو و بورکائوس کاس¹¹، 2021). در مطالعه دیگری توسط آگنر، ولاساک و بارث¹² (2023) نشان داده شد، که تکانش‌گری آسیب‌پذیری نسبت به استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت را افزایش می‌دهد. پیشینه نظری پژوهش نشان داد که تکانش‌گری می‌تواند استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت را به خوبی پیش‌بینی کند (نادری و حق‌شناس، 1388). بدین‌صورت که افراد در هنگام تجربه هیجانی منفی مانند شرم، از راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگار استفاده می‌کنند و به دنبال آن برای کاهش فوری این هیجان منفی دست به رفتارهای تکانشی و استفاده از اینترنت به شکلی آسیب‌زا می‌زنند (صدوقی و اسکندری خزاقی، 1398). به‌طور کلی با بررسی پیشینه نظری پژوهش می‌توان

1. Craparo & Messina & Severino & Fasciano & Cannella & Gori & Cacioppo & Baiocco

2. Sniewski & Farvid

3. impulsiveness

4. Gioia & Rega & Boursier

5. Gross & Thompson

6. Zsido & Arato & Lang & Labadi & Stecina & Bandi

7. Shame

8. Gunaydin & Kaşko & Kutlu & Demir

9. El Archi & Barrault & Brunault & Ribadier & Varescon

10. Dalley & Robbins

11. Gecaitė & Saudargienė & Pranckevičienė & Liaugaudaitė & Bulanova & Simkute & Burkauskas

12. Augner & Vlasak & Barth

چنین نتیجه گرفت که شرم به‌عنوان یک هیجان منفی با استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت رابطه بالایی دارد که این رابطه می‌تواند به‌وسیله‌ی تنظیم هیجان ناسازگار و تکانشگری واسطه شود. در سال‌های اخیر کاربرد اینترنت و مشکلات حاصل از آن افزایش یافته است و همین مسئله موجب گسترش نگرانی‌های عمومی درمورد استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت و پیامدهای روانی - اجتماعی آن شده است. مطالعات متعدد نشان می‌دهد که افراد با استفاده آسیب‌زا از اینترنت اغلب دارای اختلالات روان‌پزشکی و روان‌تنی مختلفی هستند، که این عوامل بر نیاز فوری به درک، شناسایی و درنهایت کاهش شیوع آسیب‌های ناشی از اینترنت تأکید می‌کنند. علیرغم آگاهی از خطرات سلامت روان مرتبط با استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت و با توجه به لزوم استفاده بیشتر از اینترنت در محیط دانشگاهی و به‌خصوص در بین دانشجویان، مطالعات اندکی در این حوزه انجام شده است. درزمینه بررسی رابطه تجربه احساس شرم با استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت با پژوهش‌های اندکی مواجه هستیم که نقش متغیرهای میانجی از جمله تکانشگری و تنظیم هیجان ناسازگار را به درستی روشن نساخته‌اند و پژوهش‌های داخلی کمی در این حوزه انجام شده است. پژوهش حاضر از این جنبه در بین پژوهش‌های داخلی دارای نوآوری است و هدف از این پژوهش بررسی رابطه احساس شرم با استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت با توجه به نقش میانجی تکانشگری و تنظیم هیجان ناسازگار بود.

روش

روش پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های توصیفی/همبستگی بود که به روش تحلیل مسیر صورت گرفته است. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان دانشگاه تبریز در سال تحصیلی 1402-1403 بودند. نمونه‌گیری به روش تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انجام شد. برای انتخاب حجم نمونه بر اساس فرمول کلاین¹ (2023) و به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای با در نظر گرفتن افت آزمودنی‌ها و داده‌های پرت، 340 نفر انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل؛ دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تبریز، دسترسی و استفاده از اینترنت، فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، آگاهی از اهداف پژوهش و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش بود. پاسخ دادن یکسان به همه سؤالات یا انتخاب یک گزینه در سؤالات متوالی و داده‌های پرت از عوامل خروج پرسش‌نامه‌ها از تحلیل آماری بود. بدین‌صورت تعداد 340 دانشجو از بین دانشکده‌های فنی و مهندسی، علوم پایه و علوم انسانی انتخاب شدند. روش جمع‌آوری داده‌ها به این صورت بود که پرسش‌نامه‌ها به‌صورت مادداکاغذی در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. هم‌چنین شرکت‌کنندگان با آگاهی و رضایت کامل در این پژوهش مشارکت داشتند و در هر بخش از پژوهش می‌توانستند از پژوهش انصراف دهند. اطمینان دادن به شرکت‌کنندگان که تمامی اطلاعات آن‌ها محرمانه بوده و فقط برای امور پژوهشی به‌صورت جمعی تحلیل می‌شوند، از جمله ملاحظات اخلاقی این پژوهش بود. هم‌چنین تعداد 21 پرسش‌نامه با استفاده از فاصله اطمینان مهالانویس به‌عنوان داده پرت شناسایی و از پژوهش کنار گذاشته شدند و درنهایت تعداد 340 دانشجو به‌عنوان نمونه نهایی انتخاب شد. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مسیر با استفاده از نرم‌افزارهای spss26 و Amos24 استفاده شد.

ابزارهای پژوهش

الف) مقیاس احساس شرم (GASP)²؛ به‌منظور سنجش و ارزیابی احساس شرم از پرسش‌نامه کوهن، وولف، پتر و اینسکو³ (2011) استفاده شد. این مقیاس با استفاده از 8 گویه، از افراد می‌خواهد تا خود را در یک موقعیت تصور کنند و واکنش افراد را به

1. Kline

2. Guilt and Shame Proneness scale

3. Cohen & Wolf & Panter & Insko

موقعیت‌های مختلف زندگی بر روی یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (1= اصلاً تا 5= خیلی زیاد) می‌سنجد و دامنه نمرات بین 8 تا 40 می‌باشد. پرسش‌نامه احساس شرم دارای دو خرده‌مقیاس رفتار خود ارزیابانه (گویه‌های 4 تا 4) و رفتار کناره‌جویانه (گویه‌های 5 تا 8) است. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس شرم در پژوهش کوهن و همکاران (2011) بین 0/61 تا 0/71 به دست آمد. نسخه فارسی این مقیاس در پژوهش جوکار و کمالی (1394) اعتبارسنجی شد. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش ذکر شده 0/51 و روایی محتوایی آن 0/65 گزارش شد.

ب) مقیاس استفاده آسیب‌زا از اینترنت کاپلان (PIUQ):¹ مقیاس استفاده آسیب‌زا از اینترنت کاپلان، پرسش‌نامه‌ای است که در سال 2010 توسط کاپلان² طراحی و تدوین شده است. این پرسش‌نامه شامل 15 سوال و 5 عامل است که شامل ترجیح تعامل اجتماعی آنلاین، تنظیم خلق‌وخو، اشتغال ذهنی، استفاده جبری از اینترنت و پیامدهای منفی می‌باشد. شرکت‌کنندگان بر اساس یک طیف لیکرت 7 درجه‌ای پاسخ خود را طبقه‌بندی می‌کنند و نمرات در دامنه‌ای از 29 تا 145 قرار دارند. در پژوهش کاپلان در سال 2010، پایایی پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ به میزان 0/91 گزارش شد و در پژوهش کاسال، پرایمی و فیوراوانتی³ (2016)، پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ به میزان 0/88 گزارش شد. در ایران، این پرسش‌نامه توسط احمدپور و همکاران (1397) اعتبارسنجی شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسش‌نامه بالای 0/70 برآورد شده است، که نشان‌دهنده پایایی مناسب آن می‌باشد.

ج) مقیاس تنظیم هیجان گارنفسکی (CERQ):⁴ این مقیاس توسط گارنفسکی و کرایچ⁵ (2006) ساخته شده است. پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان دارای 18 ماده است که از طریق آن راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را در پاسخ به رویدادهای تنیدگی‌زای زندگی روی طیف لیکرت 5 درجه‌ای از 1 (هرگز) تا 5 (همیشه) برحسب 9 زیر مقیاس مورد سنجش قرار می‌دهد. راهبردهای ناسازگار شامل: خود سرزنشگری، دیگر سرزنشگری، نشخوارگری، فاجعه‌نمایی و راهبردهای سازگار شامل: کم‌اهمیت‌شماری، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی می‌شوند. در راهبردهای شناختی ناسازگار تنظیم هیجان دامنه‌ی نمرات از 1 تا 80 می‌باشد و در راهبردهای شناختی سازگار تنظیم هیجان دامنه‌ی نمرات از 1 تا 100 می‌باشد. در مطالعه گارنفسکی و کرایچ (2006) نشان داده شد، کمترین مقدار آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس سرزنش خود 0/67 بود و برای سایر خرده‌مقیاس‌ها بین 0/73 تا 0/81 گزارش شد. این مقیاس در ایران توسط بشارت (1395) اعتبارسنجی شده است. کمترین آلفای کرونباخ در پژوهش ذکر شده برای خرده‌مقیاس خود سرزنشگری 0/68 و بیشترین آلفای کرونباخ برای تمرکز مجدد مثبت و فاجعه‌نمایی 0/81 به دست آمد. بنابراین این یافته‌ها، نتایج نشان‌دهنده همسانی درونی مناسب در این مقیاس می‌باشد.

د) مقیاس تکانشگری بارات (BIS-11):⁶ پرسش‌نامه تکانشگری بارت توسط پاتون، استنفورد و بارات⁷ (1995) ساخته شده است و ویرایشی جدیدتر از آن توسط واسکانسلوس و دینیزی⁸ (2012) منتشر شد. این پرسش‌نامه شامل 30 سوال است و سه خرده‌مقیاس تکانشگری شناختی، تکانشگری حرکتی و عدم برنامه‌ریزی را اندازه‌گیری می‌کند. سوالات مقیاس تکانشگری به صورت چهارگزینه‌ای (به ندرت=1 تا همیشه=4) درجه‌بندی شده‌اند و بیشترین نمره کسب‌شده 120 و کمترین نمره نیز 30 می‌باشد. مقیاس تکانشگری بارت نشان‌دهنده ابعاد تصمیم‌گیری شتاب‌زده و فقدان دوراندیشی است. نسخه فارسی این پرسش‌نامه

1. Problematic use of the Internet questionnaire
2. Caplan
3. Casale & Primi & Fioravanti
4. Cognitive emotion regulation questionnaire
5. Garnefski & kraij
6. Barratt impulsiveness scale
7. Patton & Stanford & Barratt
8. Vasconcelos

توسط اختیاری و همکاران (1387) ترجمه و اعتبارسنجی شده است. نتایج نشان داد که فرم فارسی این پرسش‌نامه شامل سه عامل عدم برنامه‌ریزی (9 سوال)، تکانشگری حرکتی (10 سوال) و تکانشگری شناختی (5 سوال) است. برای تعیین پایایی پرسش‌نامه تکانشگری بارت، از روش همسانی درونی استفاده شد و ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد. نتایج نشان داد که ضریب آلفای کرونباخ کلی این مقیاس برابر با 0/83 است، که نشان از پایایی مناسب آن دارد.

نتایج

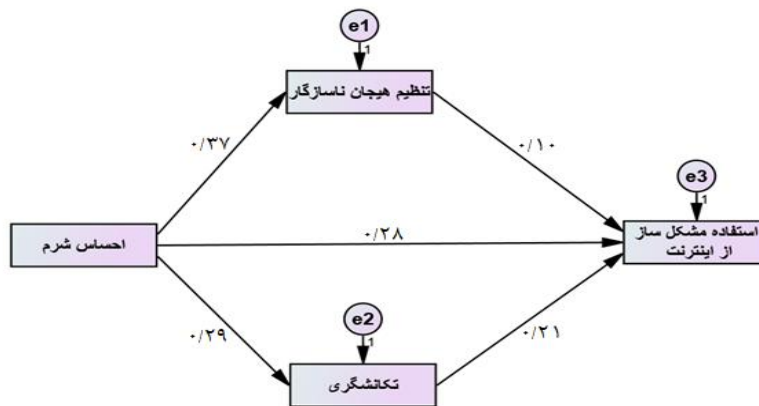
در این پژوهش 340 شرکت‌کننده مشارکت داشتند که از این تعداد شرکت‌کننده در مطالعه 201 دختر (59/1 درصد) و 139 پسر (40/9 درصد) بودند. دامنه سنی شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر بین 18 تا 40 سال بود که سن شرکت‌کنندگان به‌طور میانگین 22/72 سال محاسبه شد. در جدول 1، ماتریس همبستگی، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش نشان داده شده است.

جدول 1. ماتریس همبستگی، میانگین، انحراف استاندارد و کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	1	2	3	4
1. شرم	1			
2. تنظیم هیجان ناسازگار	**0/369	1		
3. تکانشگری	**0/295	**0/201	1	
4. استفاده آسیب‌زا از اینترنت	**0/374	**0/241	**0/306	1
میانگین	10/79	21/75	63/61	49/72
انحراف استاندارد	5/51	5/03	9/77	18/43
کجی	0/40	0/29	0/06	0/33
کشیدگی	0/01	0/19	-0/14	-0/45

* P < 0/05 **P < 0/01

همان‌طور که در جدول 1 نشان داده شده است، بین متغیرهای موردپژوهش همبستگی وجود دارد ($P < 0/01$). ضریب همبستگی شرم با استفاده آسیب‌زا از اینترنت، تنظیم هیجان ناسازگار و تکانشگری به ترتیب 0/37، 0/36 و 0/29 به‌دست آمد. برای انجام تحلیل مسیر ابتدا باید مفروضه‌های آن شامل نرمال بودن متغیرها، عدم هم‌خطی چندگانه و استقلال منابع خطا بررسی شوند. در بررسی توزیع نرمال بودن داده‌ها از دو شاخص کجی و کشیدگی استفاده شد که هر دو کمتر از 2| بودند، بنابراین پیش‌فرض نرمال بودن داده‌ها تأیید شد. پیش‌فرض عدم هم‌خطی چندگانه با شاخص‌های آماره تحمل (بزرگ‌تر از 0/1) و عامل تورم واریانس (کمتر از 10) اندازه‌گیری شد که در متغیرها به ترتیب شرم 0/81 و 1/23، تنظیم هیجان ناسازگار 0/85 و 1/17 و تکانشگری 0/90 و 1/10 بود و پیش‌فرض عدم هم‌خطی چندگانه تأیید شد. در نهایت پیش‌فرض استقلال منابع خطا از طریق آزمون دوربین واتسون بررسی شد و با توجه به اینکه مقدار محاسبه شده (2/01) از دو حد بحرانی (1/5 - 2/5) عبور نکرده بود، این پیش‌فرض نیز محقق شد. بنابراین با توجه به برآورده شدن پیش‌فرض‌های تحلیل مسیر، استفاده از این روش بلا مانع بود. ادامه مدل مفهومی پژوهش به همراه ضرایب استاندارد به تصویر کشیده شده است که در شکل 2 به‌طور کامل نشان داده شده است. شکل (1) مسیره‌ها و ضرایب استاندارد مربوط به مدل فرضی نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان ناسازگار و تکانشگری در رابطه بین شرم با استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت را نشان می‌دهد. در مدل مفهومی بر اساس نتایج تحلیل مسیر، ضرایب همه مسیره‌های حاضر در مدل معنادار شدند.



شکل 1. مدل نهایی پژوهش

شکل 1 مدل بررسی روابط بین متغیرها را نشان می‌دهد. در این مدل، احساس شرم متغیر برون‌زا بوده و نقش مستقیم آن بر تنظیم هیجان ناسازگار، تکانشگری و استفاده آسیب‌زا از اینترنت و نقش غیرمستقیم آن بر استفاده آسیب‌زا از اینترنت مورد بررسی قرار گرفت. همچنین نقش مستقیم تنظیم هیجان ناسازگار و تکانشگری بر استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت نیز بررسی شد.

جدول 2. ضرایب استاندارد و غیراستاندارد مسیرهای مستقیم مدل نهایی

P	T(C.R)	S.E.	β	B	متغیر درون‌زا	متغیر برون‌زا
0/001	5/07	0/18	0/28	0/92	استفاده آسیب‌زا از اینترنت	شرم
0/001	7/30	0/04	0/37	0/33	تنظیم هیجان ناسازگار	شرم
0/001	5/68	0/09	0/29	0/52	تکانشگری	شرم
0/062	1/86	0/19	0/10	0/35	استفاده آسیب‌زا از اینترنت	تنظیم هیجان ناسازگار
0/001	4/00	0/09	0/21	0/38	استفاده آسیب‌زا از اینترنت	تکانشگری

در جدول (2) نشان داده شده است، که اثرات مستقیم شرم (0/28) و تکانشگری (0/21) بر استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت به لحاظ آماری معنادار می‌باشد ($P < 0/01$)، اما اثر مستقیم تنظیم هیجان ناسازگار (0/10) بر استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت (0/05) ($P >$ معنادار نبود).

جدول 3. ضرایب استاندارد مسیرهای غیرمستقیم (بوت استروپ)

P	حد بالای بوت حد پایین بوت استروپ	استروپ	β	متغیر درون‌زا	میانجی	متغیر برون‌زا
0/002	0/05	0/15	0/09	استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت	تکانشگری	شرم
-	-	-	-	استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت	تنظیم هیجان ناسازگار	شرم

همان‌طور که جدول 3 نشان می‌دهد، اثر غیرمستقیم شرم بر استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت با میانجی‌گری تکانشگری (0/09) به لحاظ آماری در سطح خطای ($P < 0/01$) مثبت و معنادار است. اما اثر غیرمستقیم شرم با میانجی‌گری تنظیم هیجان ناسازگار بر استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت معنادار نبود ($p > 0/01$).

جدول 4. شاخص‌های برازش مدل نهایی

NFI	AGFI	GFI	RMSEA	CFI	/df ² X
97/0	0/94	0/99	0/08	0/98	2/64
پژوهش حاضر					
0/90	بیشتر از 0/90	بیشتر از 0/90	کمتر از 0/05	بیشتر از 0/90	کمتر از 3
قابل قبول					

شاخص‌های برازش مدل پژوهش در جدول شماره 4 نشان داده شده است. مقدار (NFI, AGFI, GFI, CFI) بالاتر از 0/90 می‌باشد و مقدار (RMSEA) 0/08 می‌باشد که حاکی از برازش مطلوب مدل نهایی پژوهش حاضر دارد. CFI نشان‌دهنده برازش مدل نسبت به مدل استقلال است و شاخص اقتصاد مدل X^2/df و RMSEA حاکی از اقتصادی بودن آن است. به طور کلی با توجه به شاخص‌های برازش، مدل پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این تحقیق، بررسی نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان ناسازگار و تکانشگری در رابطه بین احساس شرم با استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت بود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که بین احساس شرم با استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت رابطه وجود دارد و این رابطه از طریق تکانشگری میانجی‌گری می‌شود. این نتایج با تحقیقات قبلی که نقش تکانشگری را در رابطه بین شرم و استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت گزارش کرده‌اند مطابقت دارد (وری، دلوزی، کانال و بیلوکس¹، 2018؛ دیوتایتی، جیرلی، مانکون، کورادو، والتی، کای چیولو²، 2022؛ سرتباس، کوتوک، سویر، آکوس، آیدوغان³، 2020؛ اولمدا، زامورا، جوینر و ریکارت⁴، 2023؛ تیموری و همکاران، 2022).

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد، شرم با استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت مرتبط است. اگرچه مطالعات اندکی رابطه بین شرم و استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت را بررسی کرده‌اند، اما نتیجه مطالعه ما با مطالعات قبلی که نشان می‌داد شرم می‌تواند با استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت مرتبط باشد، مطابقت دارد (کراپارو و همکاران، 2014). برخی از نظریه‌پردازان، شرم را به‌عنوان یک احساس منفی توصیف کرده‌اند که پس از یک شکست اجتماعی یا اخلاقی به وجود می‌آید که فرد آن را در تناقض با اخلاق و شایستگی اجتماعی می‌داند (گیلبرت و مک گوایر⁵، 1998). در تبیین این یافته‌ها می‌توان چنین گفت، افرادی که در موقعیت‌های اجتماعی احساس شرم می‌کنند، ترجیح می‌دهند آن محیط اجتماعی را ترک کنند یا اگر راهی برای ترک موقعیت وجود نداشته باشد، تلاش می‌کنند که خود را از دیگران پنهان کنند و از واقعیت موجود جدا شوند. بنابراین، در نتیجه تجربه احساس شرم و خجالت کشیدن، فرد این احساس را به شکل اجتناب و ترجیح تنهایی نشان می‌دهد. از این‌رو، افراد با سطوح بالاتر شرم، محیط‌هایی با تعاملات غیرواقعی مانند شبکه‌های اجتماعی را نسبت به محیط‌های واقعی ترجیح می‌دهند. به نظر می‌رسد افرادی که احساس شرم بالاتری دارند، به دنبال ارزیابی‌های منفی دیگران تصویر غیرقابل قبولی از خود پرورش می‌دهند، در نتیجه این ارزیابی‌ها و تصاویر منفی فرد از خودش باعث می‌شود، به دنبال رفتارهای مقابله‌ای برآید تا تصویر مثبت‌تری از خود بسازد، در نتیجه اینترنت و اشکال آن مانند شبکه‌های اجتماعی فضای امنی را برای فرد فراهم کنند تا کنترل بیشتری بر نحوه نمایش خود به دیگران داشته باشد. این نتایج همسو با تحقیق (نازلی گل، کوچیگیت و یلدیز⁶، 2022) بود.

1. Wery & Deleuze & Canale & Billieux
2. Diotaiuti & Girelli & Mancone & Corrado & Valente & Cavicchiolo
3. Sertbaş & Çutuk & Soyer & Akkuş & Aydoğan
4. Olmeda & Zamora & Joiner & Ricarte
5. Gilbert & McGuire
6. Nazlıgül & Koçyiğit & Yıldız

یافته دیگر این مطالعه عدم معناداری رابطه احساس شرم به واسطه‌ی تنظیم هیجان ناسازگار با استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت بود، که این یافته همسو با نتایج مطالعه (نازلی گل و همکاران، 2022) بود. در تبیین این نتایج می‌توان بیان داشت، شرم زمانی شروع می‌شود که فرد خود را شخصی ناقص بداند اما می‌تواند کارکردی انطباقی داشته باشد (جوکار و کمالی، 1394). به عبارت دیگر، شرم ممکن است با گذر زمان به گناه تبدیل شود (با تمرکز به رفتار نامناسب)، که این مسئله می‌تواند فرد را به نقطه‌ای برساند که برای کاهش این احساس دردناک کاری انجام دهد. به بیان دیگر، شرم در درازمدت برای تغییر به ما انگیزه می‌دهد تا رفتار خود را تغییر دهیم و به شخص بهتری بدل شویم. با توجه به مدل رفتاری، روانی-اجتماعی، این بدان معنی است که شرم وقتی به احساس گناه تبدیل شود، باعث می‌شود که فرد رفتار خود را به روشی ترمیمی تغییر دهد. در نتیجه مکانیسم اجتناب از ارتباط با دیگران به تعاملات مثبت با دیگران تبدیل می‌شود و منجر به تغییر در چشم‌اندازهای عاطفی فرد به سمت یک احساس مثبت‌تر از خود می‌شود. این نتایج با تحقیق (الیزابت و هلن¹، 2017) مطابقت دارد. از آنجایی که شرم خود یک احساس است و در موقعیت‌های اجتماعی به وجود می‌آید، در نتیجه فرد برای کاهش فوری احساس خجالت و شرم، میل به استفاده از مکانیسم‌های جبرانی در جهت ایجاد تصویری مثبت‌تر از خود دارد اما در هنگام استفاده از این راهبردها ممکن است بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای منفی هم چون انکار واقعیت موجود استفاده کند و این راهبردهای مقابله‌ای زمینه لازم را برای استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت مهیا می‌سازند (زسیدو و همکاران، 2021؛ ون آلفن²، 2017). می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که اینترنت و استفاده‌های آن می‌تواند یک راهبرد مقابله‌ای ناسازگار بیرونی برای کاهش شرم عمل کند، بدین صورت که فرد در هنگام تجربه احساس دردناک شرم برای گریز از این تجربه از راهبردهای مقابله‌ای استفاده می‌کند و این استراتژی‌های مقابله‌ای زمینه لازم را برای استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت فراهم می‌کنند. بنابراین، فرد با به نمایش گذاشتن تصویری از خود که کنترل بیشتری بر نوع و نحوه نمایش آن دارد، باعث می‌شود تا احساس خجالت و شرم خود را، از طریق به نمایش گذاشتن تصویری از خود که ایده آل وی است و کنترل بیشتری بر آن دارد، این احساس دردناک را کاهش دهد (گونایدین و همکاران، 2022).

هم‌چنین یافته دیگری که در این پژوهش به دست آمد، رابطه مستقیم و غیرمستقیم شرم به واسطه‌ی تکانشگری با استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت بود، این یافته با مطالعه (آل آرچی و همکاران، 2022) مطابقت دارد. همان‌طور که در بالا بیان شد، شرم یکی از هیجاناتی است که با استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت رابطه دارد. در تبیین این نتایج گفته می‌شود، به دنبال تجربه احساس شرم فرد دچار پریشانی هیجانی می‌شود و در جهت کاهش این پریشانی شناختی و عاطفی ناشی از این احساس دردناک، میل به جبران سریع پیدا می‌کند، در ادامه ویژگی‌هایی همچون تکانشگری باعث درگیری بیشتر وی در رفتارهای آسیب‌زا از اینترنت می‌شوند. بدین صورت، افراد در موقعیت‌هایی که دچار شرم می‌شوند بیشتر دچار پریشانی عاطفی و شناختی می‌شوند و تمایل به درگیری شدید در رفتارهای پرخطر دارند، در نتیجه برای جلوگیری از پریشانی هیجانی و شناختی بیشتر، دست به رفتارهای تکانشی و ناگهانی و بدون برنامه می‌زنند تا به روش سریع‌تری پریشانی عاطفی و شناختی خود را کاهش داده و از آن جلوگیری کنند. این یافته‌های با مطالعه فورکاس، کنتراکتور، راؤدالس و ویز³ (2023) و استویگ، تانگ نی، کندال، فولک، می‌یر، دیرینگ⁴ (2015) همسو بود. به‌طور مشابه در تحقیق دیگری توسط (اسمیت، فیشر، سایدرز، آنوس، اسپیلان و مک کارتی⁵، 2007) نشان داده شد، افرادی که ویژگی‌های تکانشگری و شبه تکانشگری از جمله فوریت دارند، در موقعیت‌های هیجانی که مضطرب می‌شوند بیشتر احتمال دارد که دست به رفتارهای تکانشی در جهت کاهش اضطراب و هیجان منفی خود بزنند. نتایج مطالعه ما همسو با یافته‌های اسمیت و همکاران (2007) بود. با توجه به اینکه استفاده آسیب‌زا از اینترنت پدیده‌ای در حال رشد است و می‌تواند پیامدهای منفی بسیاری برای انسان به دنبال

1. Elisabeth & Helene

2. van Alphen

3. Forkus & Contractor & Raudales & Weiss

4. Stuewig & Tangney & Kendall & Folk & Meyer & Dearing

5. Smith & Fischer & Cyders & Annus & Spillane & McCarthy

داشته باشد، بنابراین تشخیص و شناسایی زود هنگام و همچنین شناسایی عوامل تشدید کننده آن، به عنوان مبنایی برای مداخلات پیشگیرانه ضروری می‌باشد. از سوی دیگر، درک بهتر عوامل و رفتارهای انطباقی که از تاب‌آوری و استفاده سالم از اینترنت حمایت می‌کند، می‌تواند نقش حیاتی در کاهش پیامدهای منفی ناشی از آن داشته باشد. همچنین توسعه درمان‌های مناسب، تغییر سبک زندگی از ناسازگار به انطباقی، آگاهی عمومی، شناسایی هدفمند، پیشگیری ثانویه، همگی برای مبارزه با چالش استفاده آسیب‌زا از اینترنت مورد نیاز هستند.

با توجه به یافته‌های مطالعه حاضر، تجربه احساس شرم به واسطه‌ی تکانشگری با استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت رابطه دارد. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به کمبود پژوهش‌های پیشین اشاره کرد که مطالعات اندکی در این زمینه انجام شده است. همچنین از آنجایی که جامعه آماری مورد پژوهش محدود به دانشجویان دانشگاه تبریز بود، تعمیم نتایج به گروه‌های دیگر باید با دقت و احتیاط بیشتری انجام شود. پیشنهاد می‌شود در جهت تعمیم بهتر نتایج پژوهش از روش‌های دیگری هم چون روش‌های کیفی مصاحبه استفاده شود تا نتایج معتبرتری در پی داشته باشد. این تحقیق تفاوت‌های جنسیتی را بررسی نکرد. بنابراین، برای کشف این که آیا جنسیت می‌تواند بر شرم و استفاده‌های آسیب‌زا از این اینترنت تأثیر بگذارد یا خیر، تحقیقات بیشتری باید انجام شود. پیشنهاد می‌شود تا این مطالعه روی تعداد بیشتر و نمونه‌های دیگری از افراد انجام شود تا بهتر بتوان بر نتایج آن تکیه کرد.

تقدیر و تشکر

از تمامی مشارکت‌کنندگان که در اجرای این پژوهش ما را یاری نمودند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود. هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.

منابع

- اختیاری؛ حامد؛ صفایی؛ هومن؛ اسماعیلی جاوید؛ غلامرضا؛ عاطف وحید؛ محمدکاظم؛ عدالتی؛ هانیه؛ و مکرری؛ آذرخش (1387). روایی و پایایی نسخه‌های فارسی پرسش‌نامه‌های آیزنک، بارت، دیکمن و زاگرن در تعیین رفتارهای مخاطره‌جویانه و تکانشگری. مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، 14(3 (پیاپی 54) ویژه نامه اعتیاد)، 326-336.
- احمدپور، جمال؛ اصغری، سیده زهرا؛ سلطانیان، علیرضا؛ محمدی، یونس و پورالعجل، جلال. (1397). بررسی روایی و پایایی ویرایش فارسی پرسش‌نامه استفاده آسیب‌زا از اینترنت. مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران، دوره 14، شماره 1، 62-53.
- بشارت؛ محمدعلی (1395). پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان: روش اجرا و نمره گذاری. روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)، 13(50)، 221-223.
- جوکار، بهرام، و کمالی، فاطمه. (1394). بررسی رابطه معنویت و احساس شرم و گناه. فرهنگ در دانشگاه اسلامی، 5(1 (پیاپی 14))، 21-3.
- صالحی عمران، ابراهیم و عابدینی بلترک، میمنت و عزیزی شمایی، مصطفی و کشاورز، کوثر، 1397، رابطه بین اعتیاد به اینترنت و افسردگی در بین دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم شهرستان کردکوی با تأکید بر نوع شبکه‌های مجازی
- ابوالحسنی موسی، مهرآور فاطمه، افتخاری نگین، طالبی میترا، صائمی محسن، کریمی عدنان و همکاران.. ارتباط اعتیاد به اینترنت با سلامت عمومی در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی شاهرود در سال 1394: یک گزارش کوتاه. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. 1396؛ 16 (3) 275-282:
- حدادیان، فاطمه و طهرانی زاده، مریم و پاکدل، مهسان، 1400، بررسی نقش خانواده، راهبردهای تنظیم هیجان و سلامت روان در استفاده مشکل‌زا از اینترنت، <https://civilica.com/doc/1400108>
- زنجانی، زهرا، مقبلی هنزائی، معصومه، و محسن آبادی، حمید. (1397). رابطه بین افسردگی، تحمل پریشانی و مشکل در تنظیم هیجان با اعتیاد به استفاده از تلفن همراه در دانشجویان دانشگاه کاشان. فیض، 22(4)، 411-420. <https://sid.ir/paper/40498/fa>. SID.
- صدوقی، مجید و اسکندری خزاقی، نجمه، 1398، رابطه خودکنترلی، خودکارآمدی اجتماعی و تکانشگری با استفاده مفرط از اینترنت در دانشجویان، اولین همایش زندگی دانشجویی، فرصت‌ها و آسیب‌ها با تأکید بر دانشجویان ساکن سراهای (خوابگاه‌های) دانشجویی، همدان، <https://civilica.com/doc/926121>

- پائیه، افسانه و علیزاده، گلاویژ و صوفی، صلاح، 1402، پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس شرم درونی شده، اجتناب تجربی، ناگویی هیجانی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان در سال 1399، ششمین کنفرانس بین‌المللی حقوق، روانشناسی، علوم تربیتی و رفتاری، تهران، <https://civilica.com/doc/1757322>
- نادری، فرح، و حق‌شناس، فریبا. (1388). رابطه تکانش‌گری و احساس تنهایی با میزان استفاده از تلفن همراه در دانشجویان. یافته‌های نو در روان‌شناسی (روان‌شناسی اجتماعی)، 4(12)، 111-121. SID. <https://sid.ir/paper/175115/fa>
- احمدی، عزت‌اله، و قربانی، فاطمه. (1399). رابطه افسردگی و انعطاف‌پذیری شناختی با رفتارهای اعتیادی با واسطه‌گری شرم و گناه. اعتیاد پژوهی، 14(55)، 279-297. SID. <https://sid.ir/paper/963459/fa>
- Augner, C., Vlasak, T., & Barth, A. (2023). The relationship between problematic internet use and attention deficit, hyperactivity and impulsivity: A meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*.
- Baloğlu, M., Şahin, R., & Arpacı, I. (2020). A review of recent research in problematic internet use: gender and cultural differences. *Current Opinion in Psychology*, 36, 124-129.
- Bilevicius, E., Single, A., Bristow, L. A., Foot, M., Ellery, M., Keough, M. T., & Johnson, E. A., et al. (2018). Shame mediates the relationship between depression and addictive behaviours. *Addictive Behaviors*, 82, 94-100. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.02.023>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in human behavior*, 26(5), 1089-1097.
- Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B., & Prades, M. (2018). Problematic use of the internet and smartphones in university students: 2006-2017. *International journal of environmental research and public health*, 15(3), 475.
- Casale, S., Primi, C., & Fioravanti, G. (2016). Generalized Problematic Internet Use Scale 2: update on the psychometric properties among Italian young adults. In *The Psychology of Social Networking. Identity and Relationships in Online Communities Vol. 2* (pp. 202-216). De Gruyter Open.
- Cohen, T. R., Wolf, S. T., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2011). Introducing the GASP scale: a new measure of guilt and shame proneness. *Journal of personality and social psychology*, 100(5), 947.
- Craparo, G., Messina, R., Severino, S., Fasciano, S., Cannella, V., Gori, A., Cacioppo, M., & Baiocco, R., et al. (2014). The relationships between self-efficacy, internet addiction and shame. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 36(3), 304-307. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.135386>
- Dalley, J. W., & Robbins, T. W. (2017). Fractionating impulsivity: Neuropsychiatric implications. *Nature Reviews. Neuroscience*, 18, 158-171. <https://doi.org/10.1038/nrn.2017.8>
- Diotaiuti, P., Girelli, L., Mancone, S., Corrado, S., Valente, G., & Cavicchiolo, E. (2022). Impulsivity and depressive brooding in internet addiction: a study with a sample of Italian adolescents during COVID-19 lockdown. *Frontiers in psychiatry*, 13, 941313.
- Dogan, U., & Kaya, S. (2016). Mediation effects of Internet addiction on shame and social networking. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 1037-1042.
- El Archi, S., Barrault, S., Brunault, P., Ribadier, A., & Varescon, I. (2022). Co-occurrence of adult ADHD symptoms and problematic internet use and its links with impulsivity, emotion regulation, anxiety, and depression. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 792206.
- El Asam, A., Samara, M., & Terry, P. (2019). Problematic internet use and mental health among British children and adolescents. *Addictive behaviors*, 90, 428-436.
- Fatemeh Teymouri Farkush, Mohsen Kachooei & Elahe Vahidi (2022) The relationship between shame and internet addiction among university students: the mediating role of experiential avoidance, *International Journal of Adolescence and Youth*, 27:1, 102-110, DOI: 10.1080/02673843.2021.2025116
- Forkus, S. R., Contractor, A. A., Raudales, A. M., & Weiss, N. H. (2023). The influence of trauma-related shame on the associations between posttraumatic symptoms and impulsivity facets. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(4), 576-583. <https://doi.org/10.1037/tra0001288>
- Gecaite-Stonciene, J., Saudargiene, A., Pranckeviciene, A., Liaugaudaite, V., Griskova-Bulanova, I., Simkute, D., ... & Burkauskas, J. (2021). Impulsivity mediates associations between problematic internet use, anxiety, and depressive symptoms in students: a cross-sectional COVID-19 study. *Frontiers in psychiatry*, 12, 634464.
- Gilbert, A. (2002). On the mystery of capital and the myths of Hernando de Soto: What difference does legal title make? *International Development Planning Review*, 24(1), 1-19. <https://doi.org/10.3828/idpr.24.1.1>
- Gilbert, P., & McGuire, M. T. (1998). Shame, status, and social roles: Psychobiology and evolution. In P. Gilbert & B. Andrews (Eds.), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture*. Oxford University Press. <https://psycnet.apa.org/record/1999-02191-005>

- -Gioia F, Rega V, Boursier V. Problematic Internet Use and Emotional Dysregulation Among Young People: A Literature Review. *Clin Neuropsychiatry*. 2021 Feb;18(1):41-54. doi: 10.36131.
- -Gioia, F., Griffiths, M. D., & Boursier, V. (2020). Adolescents' body shame and social networking sites: The mediating effect of body image control in photos. *Sex Roles*, 83, 773-785.
- -Gjoneska, B., Potenza, M. N., Jones, J., Corazza, O., Hall, N., Sales, C. M., ... & Demetrovics, Z. (2022). -Problematic use of the internet during the COVID-19 pandemic: Good practices and mental health recommendations. *Comprehensive psychiatry*, 112, 152279.
- -Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007) Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 3–24). The Guilford Press
- -Günaydin, N., Kaşko Arıcı, Y., Kutlu, F. Y., & Yancar Demir, E. (2022). The relationship between problematic Internet use in adolescents and emotion regulation difficulty and family Internet attitude. *Journal of community psychology*, 50(2), 1135-1154.Ar
- - Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- impulsiveness scale. *Journal of clinical psychology*, 51(6), 768-774.
- -Nazlıgül, M. D., Koçyiğit, Ö., & Yıldız, E. D. M. (2022). Problematic Social Media Use for Mood Modification: Its Associations with Shame, Guilt, Anger, and Difficulties in Emotion Regulation. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 9(1).
- -Olmeda-Muelas, N., Cuesta-Zamora, C., Joiner, R., & Ricarte, J. (2023). Parental attachment security and problematic internet use in children: The mediating role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 13591045231221269.
- -Patton, J. H., Stanford, M. S., & Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt
- -Romero-Lopez, M. Pichardo, C. De Hoces, I. & García-Berbén, T. (2021). Problematic Internet use among university students and its relationship with social skills. *Brain sciences*, 11(10), 1301.
- -Segura, L., Estévez, J. F., & Estévez, E. (2020). Empathy and emotional intelligence in adolescent cyberaggressors and cybervictims. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4681.
- -Sertbaş, K., Çutuk, S., Soyer, F., Akkuş, Ç. Z., & Aydoğan, R. (2020). Mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between social anxiety and problematic internet use. *Psihologija*, 53(3), 291-305.
- -Shensa, A. Escobar-Viera, C. G. Sidani, J. E. Bowman, N. D. Marshal, M. P. & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among US young adults: A nationally-representative study. *Social science & medicine*, 182, 150-157.
- -Smith, G. T., Fischer, S., Cyders, M. A., Annus, A. M., Spillane, N. S., & McCarthy, D. M. (2007). On the validity and utility of discriminating among impulsivity-like traits. *Assessment*, 14(2), 155-170.
- -Sniewski, L., & Farvid, P. (2020). Hidden in shame: Heterosexual men's experiences of self-perceived problematic pornography use. *Psychology of Men & Masculinities*, 21(2), 201.
- -Stuewig, J., Tangney, J. P., Kendall, S., Folk, J. B., Meyer, C. R., & Dearing, R. L. (2015). Children's proneness to shame and guilt predict risky and illegal behaviors in young adulthood. *Child Psychiatry & Human Development*, 46, 217-227.
- -van Alphen, M. (2017). Shame as a functional and adaptive emotion: A biopsychosocial perspective. *The value of shame: Exploring a health resource in cultural contexts*, 61-86.
- -Vanderheiden, Elisabeth; Mayer, Claude-Hélène (2017). The Value of Shame || Shame as a Functional and Adaptive Emotion: A Biopsychosocial Perspective. , 10.1007/978-3-319-53100-7(Chapter 3), 61–86. doi:10.1007/978-3-319-53100-7_3
- -Vasconcelos, A. G., Malloy-Diniz, L., & Correa, H. (2012). Systematic review of psychometric proprieties of Barratt Impulsiveness Scale Version 11 (BIS-11). *Clinical neuropsychiatry*, 9(2). <https://psycnet.apa.org/record/2012-14979-003>
- -Wéry, A., Deleuze, J., Canale, N., & Billieux, J. (2018). Emotionally laden impulsivity interacts with affect in predicting addictive use of online sexual activity in men. *Comprehensive Psychiatry*, 80, 192-201.
- -Zsido, A. N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., & Bandi, S. A. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personality and Individual Differences*, 173, 110647.