

## Research Paper

# The role of experiential avoidance, social pressure and emotional regulation in predicting internet gaming disorder in adolescent students in Ardabil



Seyed Mohammad Rreza Asadi<sup>1\*</sup>, Moohammad Ali Ghaseminejad<sup>2</sup>, Fatemeh Sargazi<sup>3</sup> & Seyed Amir Masoud Asadi<sup>4</sup>

1. M.A. in Social Sciences, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.
2. Ph.D. in Psychology, Farhangian University, Pardis Shahid Rejaei Fars, Iran.
3. M.A. in Psychology, Vice Chancellor for Public Health, Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran.
4. Bachelor student of Counseling, Farhangian University, Pardis Alameh Tabatabaei Ardabil, Iran.



**Citation:** Asadi, S.M.R., Ghaseminejad, M.A., Sargazi, F. & Asadi, S.A.M. (2023). [The role of experiential avoidance, social pressure and emotional regulation in predicting internet gaming disorder in adolescent students in Ardabil (Persian)]. *Journal of School Psychology and Institutions*, 11(4):6-15. <https://doi.org/10.22098/jsp.2023.2077>

**doi:** [10.22098/jsp.2023.2077](https://doi.org/10.22098/jsp.2023.2077)



### Article Info:

Received: 2019/07/30

Accepted: 2023/02/05

Available Online: 2023/03/16

### Key words:

Internet gaming disorder, experiential avoidance, social pressure, emotional regulation

## ABSTRACT

**Objective:** Addiction to online games is one of the problems of students in recent years. Therefore, the present study was conducted with the aim of investigating the role of experiential avoidance, social pressure and emotional regulation in predicting internet gaming disorder in adolescent students in Ardabil.

**Methods:** In this study, 422 high school students of Ardebil Secondary School were selected by cluster sampling in the academic year of 2016-2017 and completed the Internet Games Disorder Questionnaire, Emotion Regulation Questionnaire, Avoidance and Disorder Scale, and the acceptance and practice questionnaire.

**Results:** The results showed that there was a positive and significant relationship between experiential avoidance and social pressure with Internet gaming disorder ( $p < 0.01$ ). There was also a significant negative relationship between emotional self-regulation and Internet game disorder ( $p < 0.01$ ). Step-by-step regression results showed that experiential avoidance, social disclosure, and emotional adjustment account for 40% of Internet game disorder in students.

**Conclusion:** The results show that attention to experiential avoidance, social pressure, and emotional regulation can play a significant role in reducing adolescents' tendency to online games.

## Extended Abstract

### 1. Introduction

Internet gaming disorder is one of the disorders that is a persistent and frequent internet use disorder in which a person is more involved in internet games. The use of the Internet has increased tremendously, so that there are 4.66 billion active Internet users worldwide. About 59.5% of the world's population are accessing the Internet through mobile devices the majority of whom are young people (Sevalnev, & Tsirin, 2022). One of the factors that can affect online games is experiential avoidance, which is defined as the reluctance to face unpleasant internal experiences, which is accompanied by

efforts to change the form, frequency, or occurrence of those experiences (Kirk, Mayer, Wiseman, Daycon, & Arch, 2019).

Social pressure affects the quality of friendship in virtual space, and by reducing interpersonal relationships, it directly increases Facebook addiction (Tang, Chen, Yang, Chang, & Lee, 2016). Among the intra-individual factors, emotional self-regulation is one of the factors that plays an effective role in dependence on social networks, which is called self-generated thoughts and feelings (Ghafouri & Haqati, 2021). According to the issues raised and the research background, the main question of the current research is whether experiential avoidance, social pressure and emotional regulation can predict internet games disorder in adolescent students of Ardabil city?

### \*Corresponding Author:

Seyed Mohammad Rreza Asadi

Address: M.A. in Social Sciences, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

Tel: +98 (45) 31505806

E-mail: [smrasadi@uma.ac.ir](mailto:smrasadi@uma.ac.ir)

## 2. Materials and Methods

The method of this research was descriptive-correlational. The population included all second year high school students in Ardabil city in 2018-2019, and 422 students who used the Internet were selected using a multi-stage cluster random sampling. The following instruments were used to collect the data: Internet gaming disorder questionnaire: This questionnaire was designed by Pontes and Griffiths (2015). This scale has 9 items that are classified from never to very much on a Likert scale. In the present study, reliability was obtained using Cronbach's alpha method of 0.87. Emotional self-regulation questionnaire: The emotional self-regulation questionnaire was designed by Hafman and Kashdan (2010). It contains 20 questions that are answered based on a 5-point Likert scale. In the present study, reliability was obtained using Cronbach's alpha as 0.91. Social Avoidance and Disturbance Scale: This scale was designed by Watson, and Friend (1969) and contains 28 items, half of which have positive answers and the other half have negative answers, and the range of scores is between 0

and 28. In the present study, reliability was obtained using Cronbach's alpha method as 0.89. Acceptance and Action Questionnaire: Acceptance and Action Questionnaire was designed by Hayes et al. (2004), which has 10 questions and measures experimental avoidance on a 7-point Likert scale from 1 to 7. Cronbach's alpha of this scale was 0.92.

## 3. Results

The results showed that the mean and standard deviation of the students' age was 1.72 and 15.72, respectively. About 45% of the students were boys and 55% were girls. The average hours of internet usage and its standard deviation were 5.12 and 2.65 per day, respectively.

The results of multiple regression using the simultaneous method showed that the linear combination of all research variables was significant,  $F=93.53$ ,  $p < 0.001$ , and all research variables explain 40% of the variance of Internet gaming disorder. Therefore, the research model is confirmed in predicting the internet gaming disorder.

**Table 1. Conclusions of multiple regression analysis concurrent method for prediction of internet gaming disorder**

model	F	R2	R	P
1	93.53	0.40	0.63	0.001

## 4. Discussion and Conclusion

Multiple regression results showed that experiential avoidance, social pressure, and emotional regulation are significant predictors of internet gaming disorder for students. Therefore, it shows that this variable explains 40% of the variance of Internet gaming disorder. Due to not facing the stressful events of real life, students try to move towards virtual space and gain identity through it. The virtual space allows them to be accepted without any judgment, and in turn, this acceptance from the virtual space reduces the power of presence in the real space. On the other hand, the social pressure is less in virtual situations and they try to switch to the virtual world because they do not face the real environment as the virtual world requires much less emotion regulation than the real world, friendships are probably more unstable and less exposed. They are judgmental and all these factors make even people who have low emotional regulation tend towards virtual space. Internet games become more prominent in the eyes of teenagers due to their attractiveness, even they can compete with minimal sociability and psychological skills.

## 5. Ethical Considerations

### Compliance with ethical guidelines

All ethical principles are considered in this article. The participants were informed about the purpose of the research and its implementation stages. They were also assured about the confidentiality of their information and were free to leave the study whenever they wished, and if desired, the research results would be available to them.

### Funding

This article is extracted from the research project and has been done with the financial support of the Vice Chancellor for Research of Mohaghegh Ardabili University.

### Authors' contributions

All authors have participated in the design, implementation and writing of all sections of the present study.

### Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

## مقاله پژوهشی

## بررسی نقش اجتناب تجربی، فشار اجتماعی و تنظیم هیجانی در پیش‌بینی اختلال بازی‌های اینترنتی در دانش‌آموزان نوجوان شهر اردبیل

سید محمد رضا اسدی<sup>۱\*</sup>؛ محمد علی قاسمی نژاد<sup>۲</sup>؛ فاطمه سرگزی<sup>۳</sup> و سید امیر مسعود اسدی<sup>۴</sup>

۱. کارشناس ارشد علوم اجتماعی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
۲. دکترای روانشناسی، دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید رجایی، فارس، ایران.
۳. کارشناسی ارشد روانشناسی، معاونت بهداشتی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران.
۴. دانشجوی کارشناسی مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، پردیس علامه طباطبایی، اردبیل، ایران.

## چکیده

**هدف:** اعتیاد به بازی‌های آنلاین یکی از مشکلات دانش‌آموزان در سال‌های اخیر است؛ از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش اجتناب تجربی، فشار اجتماعی و تنظیم هیجانی در پیش‌بینی اختلال بازی‌های اینترنتی در دانش‌آموزان نوجوان شهر اردبیل انجام شد.

**روش‌ها:** در این پژوهش ۴۲۲ نفر از دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم شهر اردبیل در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های اختلال بازی‌های اینترنتی، تنظیم هیجانی، مقیاس اجتناب و آشفتگی اجتماعی واتسون و فرند و پرسشنامه پذیرش و عمل پاسخ دادند.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نتایج نشان داد که بین اجتناب تجربی و فشار اجتماعی با اختلال بازی‌های اینترنتی رابطه مثبت و معنی‌داری به دست آمد ( $p < 0/01$ ). همچنین بین خود تنظیمی هیجانی با اختلال بازی اینترنتی رابطه منفی معنی‌داری به دست آمد ( $p < 0/01$ ). نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد اجتناب تجربی، فشار اجتماعی و تنظیم هیجانی ۴۰ درصد از اختلال بازی‌های اینترنتی را در دانش‌آموزان تبیین می‌کنند.

**نتیجه‌گیری:** بنابراین نتایج نشان می‌دهد که توجه به اجتناب تجربی، فشار اجتماعی و تنظیم هیجانی می‌تواند نقش بسزایی در کاهش گرایش نوجوانان به بازی‌های اینترنتی داشته باشند.

## اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۵/۰۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۲/۰۱

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۲/۲۵

## کلیدواژه‌ها:

اختلال بازی‌های اینترنتی، اجتناب تجربی، فشار اجتماعی، تنظیم هیجانی

## مقدمه

DSM-5<sup>۱</sup> اختلالاتی برای مطالعه بیشتر مطرح شده است. ویژگی‌های عمده این اختلال این است که فرد به طور مکرر از اینترنت برای پرداختن برای بازی با دیگران استفاده می‌کند و این روند منجر به تخریب یا ناراحتی بالینی قابل ملاحظه می‌شود (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳). مطالعه روندهای اخیر نشان می‌دهد که استفاده از اینترنت به شدت افزایش یافته است، به نحوی که ۴/۶۶ میلیارد کاربر فعال اینترنت در سراسر جهان وجود دارد که ۵۹/۵٪ از جمعیت جهان

اختلال بازی‌های اینترنتی از اختلالاتی است که به عنوان اختلال مقاوم و مکرر استفاده از اینترنت است که فرد بیشتر درگیر بازی‌های اینترنتی است (یانگ، ابو وانگ، ونگ، ۲۰۲۳). اینترنت یک فناوری است که در همه گروه‌های سنی در دسترس بوده و نفوذ قابل توجهی داشته است؛ اینترنت مزایای زیادی دارد که باعث ارتباط سریع‌تر، خرید آسان‌تر، سرگرمی‌های بیشتر و ارتباط‌های گسترده در شبکه‌های اجتماعی شده است (رحمانی، بایراموف و کیانی کله جاهی، ۲۰۲۲). این اختلال مشکلاتی از قبیل بی‌خوابی (لام، ۲۰۱۴)، اضطراب اجتماعی (لو، وانگ و فانگ، ۲۰۰۵)، افسردگی (رامر، بگداسارو و مور، ۲۰۱۳)، رفتارهای خودکشی مرتبط است (ژانگ و همکاران، ۲۰۱۶). این اختلال از جمله اختلالاتی است که در بخش سوم

\* نویسنده مسئول:

سید محمد رضا اسدی

نشانی: رئیس اداره پشتیبانی امور پژوهشی دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

تلفن: ۰۶۰۵۸۰۳۱۵ (۴۵) ۹۸+

پست الکترونیکی: smrasadi@uma.ac.ir

1. Yang, Ebo, Wong, & Wang
2. Rahmani, Bayramov, & Kiani Kalejahi
3. Lam
4. Lo, Wang, & Fang
5. Romer, Bagdasarov & More
6. Zhang
7. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

این مطالعات نشان می‌دهد که فشار و اضطراب اجتماعی بر کیفیت دوستی در فضای مجازی تأثیرگذار است به نحوی که روابط بین فردی به طور مستقیم و مثبت باعث افزایش اعتیاد به فیسبوک می‌شود (تانگ، چن، یانگ، چانگ و لی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). استفاده از اینترنت ممکن است تعامل‌های بین فردی را کاهش دهد (سویک و آيسان<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۷). پرینزت- پاسل، اسپنار و آدرکا<sup>۱۲</sup> (۲۰۱۶) یافتند که اضطراب اجتماعی باعث راحتی استفاده از فضای مجازی می‌شود. استفاده از اینترنت به طور مثبتی با ارتباطات اجتماعی دوره نوجوانی ارتباط دارد (وندروسن، بول، هنگر و کامرز<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۵). چو<sup>۴</sup> (۲۰۱۴) نشان داد که استرس‌های خانوادگی با اعتیاد به موبایل ارتباط دارد. استفاده از ارتباطات آنلاین و تأثیر آن بر روابط اجتماعی بستگی به ویژگی‌های ارتباط برقرار کننده و نوع ارتباط مثلاً شبکه‌های اجتماعی و چت روم‌ها دارد (انز دارسین، کاس، نویان، نارمدو، یلماز و دیلباز<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۶). نتایج نشان می‌دهد که اضطراب اجتماعی رابطه میان ارتباط آنلاین و کیفیت رابطه را تحت تأثیر قرار می‌دهد (بنوتی، کامپل و گیلور<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۰).

در بین عوامل درون فردی خودتنظیمی هیجانی از جمله عواملی است که در وابستگی به شبکه‌های اجتماعی نقش مؤثری دارد. خودتنظیمی هیجانی به تفکرات، احساسات و اعمال خودتولیدی گفته می‌شود که برنامه‌ریزی می‌شوند و به‌طور دوره‌ای برای دستیابی به اهداف شخصی اتخاذ می‌شوند (غفوری و حقایق، ۱۴۰۰؛ تقدیری، نریمانی و موسی‌زاده، ۱۴۰۰). افراد هیجان‌ناشان را به شیوه‌های متنوعی تنظیم می‌کنند (گروس و جوهن<sup>۱۷</sup>، ۲۰۰۴). وندروسون و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی در قالب مدل بیان کردند که خودتنظیمی هیجانی اثر منفی معنی‌داری در اعتیاد به موبایل دارد. همچنین استرس‌های اجتماعی رابطه مثبت معنی‌داری با اعتیاد به موبایل داشت. رابطه بین خودتنظیمی و استرس اجتماعی معنی‌دار شد به نحوی که خودتنظیمی تأثیر منفی معنی‌داری در استرس اجتماعی داشت.

1. Sevalnev & Tsirin
2. Cheung, Chan, Lui, Tsui, & Chan
3. empirical avoidence
4. Kirk, Meyer, Whisman, Deacon & Arch
5. Corstorphine, Mountford, Tomlinson, Waller & Meyer
6. Chawla & Ostafin
7. Chou, Lee, Ko, Liu & Hsiao
8. Levin, Lee & Twohig
9. Garcia-Oliva, & Piqueras
10. Tang, Chen, Yang, Chung & Lee
11. Savci & Aysan
12. Prizant-Passal, Shechner & Aderka
13. Van Deursen, Bolle, Hegner & Kommers
14. Chiu
15. Enez Darcin, Kose, Noyan, Nurmedov, Yılmaz & Dilbaz
16. Bonetti, Campbell & Gilmore
17. Gross & John

از طریق دستگاه‌های تلفن همراه به اینترنت دسترسی دارند و اکثریت متعلق به جوانان و نوجوانان است (سوالنو و تیسرین<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲). چنگ، چان، لویی، تاسی و چن<sup>۲</sup> (۲۰۱۸) بیان نمودند که در جوانان استفاده از اینترنت باعث کاهش بهزیستی روانشناختی می‌گردد. اینترنت دارای مشخصه‌های مهمی از قبیل سرعت، فراگیری، دسترسی دائمی، فرامکانی، فرازمانی، جهانی بودن، سیال بودن و چند رسانه‌ای بودن می‌باشد. که نقطه اوج آن سرعت است. سست شدن بنیان خانواده، کاهش تدریجی ارتباط همسران در دنیای واقعی، آسان شدن خیانت همسران و افزایش طلاق از پیامدهای شبکه‌های مجازی است. به همین منظور یکی از مهم‌ترین عواملی که خانواده‌ها باید در مورد نوجوانان خود اطلاعات علمی داشته باشند، اینترنت و اختلال‌های همراه با آن به خصوص اختلال بازی‌های اینترنتی است.

در همین راستا یکی از عواملی که می‌تواند بر گرایش به بازی‌های آنلاین اثرگذار باشد، اجتناب تجربی<sup>۳</sup> است. اجتناب تجربی به عنوان عدم تمایل به در تماس ماندن با تجارب ناخوشایند درونی (به عنوان مثال، افکار، احساسات) تعریف می‌شود که همراه با تلاش برای تغییر شکل، فرکانس یا وقوع آن تجربیات یا موقعیت‌هایی که موجب آن تجربیات ناخوشایند می‌شود می‌باشد (کرک، مایر، ویسمن، دایکون و آرچ<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹). افرادی که از روش مقابله با اجتناب عاطفی استفاده می‌کنند تمایل به عوامل استرس‌زای روانی و اعتیاد در آن‌ها برانگیخته می‌شود. افرادی که اجتناب تجربی بالایی دارند، تلاش زیادی برای تغییر شکل در فراوانی تجارب هیجانی منفی از خود نشان می‌دهند. این تلاش‌ها منجر به استفاده از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد شده و فرد در برابر اختلالات روانی آسیب‌پذیر می‌سازد (کریستوفر، ماتوفورد، تامپلسون، والر و مییر<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷). یافته‌ها بیانگر این است که اجتناب تجربی با طیف گسترده‌ای آسیب‌شناسی روانی (چاوالا و اوستن<sup>۶</sup>، ۲۰۰۷) به خصوص فضای مجازی ارتباط دارد (چو، لی، کو، لیو، سیانو<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). اجتناب تجربی باعث می‌شود که افراد تمایل زیادی برای استفاده از پورنوگرافی در فضای اینترنت داشته باشند (لوین، لی و توهینگ<sup>۸</sup>، ۲۰۱۹). گارسیا اولا و پیکیریوس<sup>۹</sup> (۲۰۱۶) در پژوهشی نشان دادند که اجتناب تجربی به‌طور معنی‌داری با بازی‌های ویدویی، اعتیاد به اینترنت و تلفن همراه مرتبط بود. چو و همکاران (۲۰۱۷) نشان دادند که شدت فقدان انعطاف‌پذیری روانشناختی باعث اعتیاد به اینترنت می‌شود.

از دیگر مولفه‌های روانی اجتماعی که می‌تواند نقش مؤثری در اختلالات اینترنتی به همراه داشته باشد فشار اجتماعی می‌باشد. یکی از عوامل عمده فشار اجتماعی تجربه استرس توسط فرد است. اکثر

تک عاملی آن با میزان  $RAMSEA = 0/054$  مورد تایید قرار گرفت. همچنین ۴۵ درصد از واریانس توسط تحلیل عاملی اکتشافی مورد تایید قرار گرفت. میزان آلفای کرونباخ  $0/88$  به دست آمد. پایایی به روش آلفای کرونباخ  $0/87$  به دست آمد.

**پرسشنامه خود تنظیمی هیجانی<sup>۱</sup>:** پرسشنامه خود تنظیمی هیجانی توسط **هافمن و کاشدان<sup>۲</sup>** (۲۰۱۰) طراحی شد. این پرسشنامه دارای ۲۰ سوال است که پاسخگویی به آن‌ها بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از طیف بی‌نهایت "در مورد من درست است" تا اصلاً "در مورد من درست نیست" را در برمی‌گیرد. در پژوهش **کارشکی (۱۳۹۲)**، پس از ترجمه و ترجمه مجدد، از نظر روایی محتوایی آن تایید شد. پرسشنامه دارای سه مولفه یا خرده مقیاس پنهان کاری، سازشکاری و تحمل است که به ترتیب ۸، ۷ و ۵ سوال دارند. پس از جمع آوری داده‌ها، برای احراز روایی سازه، ساختار عاملی خود تنظیمی با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی مورد آزمون قرار گرفت و تایید شد. ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های پنهان کاری، سازش کاری و تحمل به ترتیب  $0/70$ ،  $0/75$  و  $0/50$  به دست آمد و برای کل مقیاس  $0/81$  به دست آمد. همچنین میزان تحلیل عاملی تاییدی این ابزار تایید شد ( $RMSEA = 0/07$ ). پایایی به روش آلفای کرونباخ  $0/91$  به دست آمد.

**مقیاس اجتناب و آشفتگی اجتماعی<sup>۳</sup>:** این مقیاس توسط **واتسون و فرنند<sup>۴</sup>** (۱۹۶۹) به منظور تشخیص و ارزیابی اضطراب اجتماعی ساخته شد و از دو خرده مقیاس تشکیل شده است. الف- اجتناب اجتماعی، ب- فشار و ناراحتی اجتماعی. این مقیاس حاوی ۲۸ ماده است که نیمی از آن‌ها پاسخ مثبت و نیمی دیگر، پاسخ منفی دارد و دامنه‌ی نمره بین صفر و ۲۸ است. نمره‌ی ۱۲ به بالا نشان دهنده‌ی اضطراب اجتماعی بالا است و نمره‌ی کمتر از ۴، نشان دهنده‌ی اضطراب اجتماعی بسیار پایین است. در بررسی **واتسون و فرنند (۱۹۶۹)**، ضریب پایایی بازآزمایی آن،  $0/68$  و روایی همزمان آن،  $0/54$  محاسبه شده است. در ایران ضریب بازآزمایی  $0/83$ ، آلفای کرونباخ  $0/90$ ، روایی سازه  $0/75$  و روایی همزمان  $0/62$  را به دست آورد (به نقل از **نریمانی و ابوالقاسمی، (۱۳۸۵)**). در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ  $0/89$  به دست آمد.

1. Trumello, Babore, Candelori, Morelli & Bianchi
2. O'Keefe, & Clarke-Pearson
3. Internet gaming disorder questionnaire
4. Pontes & Griffiths
5. Emotional self-regulation questionnaire
6. Hafman & Kashdan
7. Social Avoidance and Disturbance Scale
8. Watson, & Friend

**تورمالو، بابور، کاندلوری و مورلی و بیانچی<sup>۱</sup>** (۲۰۱۸) در پژوهشی یافتند که از مؤلفه‌های تنظیم هیجانی، ارتباط معنی‌داری با اعتیاد به اینترنت داشت. محققان بیان می‌کنند که در نوجوانان به دلیل اینکه توانایی و ظرفیت خود تنظیمی هیجانی آن‌ها پایین است و این افراد در مقابل فشارهای همسالان خود آسیب‌پذیر هستند، ممکن است سراغ استفاده‌های خطر آفرین از اینترنت نمایند (**اوکفی و کلرک پترسون<sup>۲</sup>**، ۲۰۱۱).

همانطور که نتایج پژوهش‌ها نشان داد اختلال بازی‌های اینترنتی از مهم‌ترین معضلات موضوعات جمعیت جوان به شمار می‌رود. این عوامل ممکن است جنبه‌های مخاطره‌آمیز پیدا کند و باعث شود که معضلات بسیاری به همراه خود داشته باشد. این معضلات می‌تواند بسیاری از نوجوانان را با مخاطرات تحصیلی رو به رو کند. با توجه به مسائل مطرح شده و پیشینه پژوهشی سوال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا اجتناب تجربی، فشار اجتماعی و تنظیم هیجانی می‌تواند اختلال بازی‌های اینترنتی در دانش‌آموزان نوجوان شهر اردبیل را پیش‌بینی نماید؟

## روش پژوهش

روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است و جامعه‌ی آماری در این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر اردبیل (۲۵۵۹۶ نفر) در سال ۹۸-۹۷ که ۴۲۲ نفر از دانش‌آموزانی که از اینترنت استفاده می‌کردند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های اختلال بازی‌های اینترنتی، خود تنظیمی هیجانی، مقیاس اجتناب و آشفتگی اجتماعی واتسون و فرنند، پرسشنامه پذیرش و عمل پاسخ دادند. به این ترتیب که از بین مدارس منطقه‌ی یک و دو سه اردبیل، از هر منطقه ۲ مدرسه (در مجموع ۶ مدرسه از سه ناحیه)، از هر مدرسه ۳ کلاس (در مجموع ۱۸ کلاس در سه ناحیه) انتخاب شد. جهت جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای ذیل استفاده شد:

**پرسشنامه اختلال بازی اینترنتی<sup>۳</sup>:** این پرسشنامه توسط **پونت و گریفیس<sup>۴</sup>** (۲۰۱۵) به دلیل عدم هماهنگی در تعریف اختلال بازی‌های اینترنتی بر اساس تعریف DSM-5 ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۹ آیت‌م است که از هرگز تا خیلی زیاد در یک طیف لیکرتی طبقه بندی می‌شود این پرسشنامه بر اساس ۹ ملاک و معیاری که DSM-5 برای تشخیص این اختلال در نظر گرفته شده است، در یک نمونه ۱۰۶۰ ساخته شد. آن‌ها با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی روایی این مقیاس را مورد ارزیابی قرار دادند که یافته‌ها نشان داد که ساختار

پرسشنامه را مورد بررسی قرار دادند این پرسشنامه همسانی درونی (۰/۷۱-۰/۸۹) و روایی افتراقی رضایت بخشی داشت. در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش همبستگی پیرسون و رگرسیون چند گانه استفاده شد.

### یافته‌ها

نتایج نشان داد که میانگین سن دانش آموزان ۱۵/۷۲ و انحراف معیار ۱/۷۲ بود. ۴۵ درصد از دانش آموزان پسر و ۵۵ درصد دختر بودند. میانگین ساعت استفاده از اینترنت و انحراف معیار آن روزانه به ترتیب ۵/۱۲ و ۲/۶۵ بود. نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف نشان داد که تمامی متغیرها از توزیع نرمالی برخوردارند.

**پرسشنامه پذیرش و عمل<sup>۱</sup>:** پرسشنامه پذیرش و عمل توسط هایز<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۴) به عنوان ابزاری برای اندازه‌گیری اجتناب تجربی و انعطاف‌پذیری روانشناختی ساخته شد. این ابزار مفید برای ارزیابی اجتناب تجربی و پیامدهای درمان‌پذیرش و عمل به حساب می‌آید. نسخه ۱۰ سوالی این پرسشنامه برای حل مشکلات مربوط به ضعف ویژگی‌های روانسنجی نسخه‌های مختلف آن ساخته و اعتباریابی شد. این مقیاس اجتناب تجربی را در مقیاس لیکرت ۷ نقطه از ۱ تا ۷ اندازه می‌گیرد. از نظر بوند<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۱) ثبات درونی ۰/۸۴ و باز آزمایی ۰/۸۱ و اعتبار سازه بالایی دارد. این پژوهشگران گزارش دادند نمرات بالا در این پرسشنامه با علائم افسردگی، اضطراب، استرس و سرکوب افکار و آشفتگی روانشناختی همبسته است. در ایران عباسی، فتی، مولودی و ضرابی (۱۳۹۱) کفایت روانسنجی این

### جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	M	SD
اجتناب تجربی	۲۰/۸۷	۵/۴۶
فشار اجتماعی	۳۲/۵۰	۸/۱۴
خودتنظیمی هیجانی	۶۳/۶۱	۱۳/۵۴
اختلال بازی اینترنتی	۲۴/۹۶	۶/۵۷

در جدول شماره ۱ یافته‌های توصیفی یعنی میانگین و انحراف معیار اجتناب تجربی، فشار اجتماعی، خود تنظیم هیجانی و اختلال بازی

اینترنتی آورده شده است.

### جدول ۲. رابطه متغیرهای پیش بین با اختلال بازی های اینترنتی

اختلال بازی های اینترنتی	R	P
اجتناب تجربی	۰/۳۰	<۰/۰۰۱
فشار اجتماعی	۰/۴۶	<۰/۰۰۱
خودتنظیمی هیجانی	-۰/۴۸	<۰/۰۰۱

کلیه متغیرهای پژوهش  $F=93/53$  معنی دار است  $p<0/001$  و کلیه متغیرهای پژوهش ۴۰ درصد از واریانس اختلال بازی های اینترنتی را تبیین می‌کنند. بدین معنی که از ۱۰۰ درصد عواملی که تعیین کننده این اختلال هستند تنها ۴۰ درصد توسط متغیرهای مورد بررسی تعیین می‌شود و ۶۰ درصد از مواردی که تعیین کننده هستند توسط عواملی است که این پژوهش آن‌ها را مورد بررسی قرار نداده است.

در جدول ۲. ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش با اختلال بازی اینترنتی آورده شده است. همانطور که قابل مشاهده است که اجتناب تجربی رابطه معنی داری با اختلال بازی های اینترنتی ( $F=0/30$ ) داشتند ( $P<0/001$ ) و فشار اجتماعی رابطه معنی داری با اختلال بازی های اینترنتی ( $F=0/46$ ) داشتند ( $P<0/001$ ). همچنین خودتنظیمی هیجانی رابطه معنی داری با اختلال بازی های اینترنتی ( $F=0/53$ ) داشت ( $P<0/001$ ).

نتایج رگرسیون چند گانه به روش همزمان نشان داد که ترکیب خطی

1. Acceptance and practice questionnaire
2. Hayes
3. Bond

جدول ۳. نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون متغیرهای پیش‌بین با اختلال بازی های اینترنتی به روش ورود همزمان

متغیرهای پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	F	B	T	p
مقدار ثابت				۲۱/۲۹	۹/۱۸	<۰/۰۰۱
خودتنظیمی هیجانی	۰/۶۳	۰/۴۰	۹۳/۵۳	-۰/۱۶	-۸/۳۸	<۰/۰۰۱
فشار اجتماعی				۰/۳۱	۱۰/۲۵	<۰/۰۰۱
اجتناب تجربی				۰/۱۹	۳/۹۷	<۰/۰۰۱

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش به دنبال بررسی نقش اجتناب تجربی، فشار اجتماعی و تنظیم هیجانی در پیش‌بینی اختلال بازی‌های اینترنتی بود. نتایج یافته‌های پژوهش نشان داد که بین اجتناب تجربی و اختلال بازی‌های اینترنتی رابطه معنی‌داری یافت شد. که با نتایج یافته‌های لوین و همکاران (۲۰۱۹) چو و همکاران (۲۰۱۷)، گارسیا اولو و پیکیریوس (۲۰۱۶) همسو است. برای تبیین این یافته می‌توان چنین مطرح کرد که افرادی که به دنیای اینترنتی روی می‌آورند از هیجان‌های منفی می‌ترسند و به همین دلیل آن‌ها مجبورند از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد بهره ببرند و این باعث می‌شود که آن‌ها در برابر اختلالات روانی به شدت آسیب‌زای باشند به همین خاطر این افراد انعطاف‌پذیری لازم را برای مدیریت هیجان‌های خود ندارند و ممکن است نتوانند خطرات مرتبط با فضای مجازی را درک کنند. این افراد درگیر بازی‌های اینترنتی شده و رفته رفته مشکلات گسترده‌تری از قبل عدم مقاومت در برابر چالش‌های بازی‌های اینترنتی، پیدا می‌کنند. از طرف دیگر کاربرد مداوم و طولانی اجتناب تجربی مرتبط با رویدادهای استرس‌زا در بیماران دچار اختلال بازی‌های اینترنتی ممکن است به نشانه‌های شرطی شدن تبدیل شود. که این خود مانع یادگیری یا عادت‌های جدید در این افراد می‌شود. بازمانده‌های رویدادهای آسیب‌زا ممکن است به طور روز افزونی به استرس‌های روانشناختی و درجاتی از رفتارهای بدکارکردی روانی منجر شود (راول، پارک و ویلیامز، ۲۰۱۳). مطالعات دریافتند که اگر چه شدت رویدادهای آسیب‌زا پیش‌بینی‌کننده اختلالات روانشناختی است اما شدت رویدادهای آسیب‌زا پیش‌بینی‌کننده معنی‌دار واریانس اجتناب تجربی است (روزنتال، پورتل، سانتو، فریرا، ملو، ۲۰۱۱). محیط‌های زندگی افرادی که به بازی‌های آنلاین علاقه دارند سرشار از کشمکش و چالش‌ها است و این افراد محیط بازی‌های اینترنتی را محلی برای فرار از واقعیت می‌دانند و این بازی‌ها راهی برای فرار از تجارب دردناک ذهنی است بنابراین اجتناب تجربه‌ای در کوتاه مدت باعث می‌شود که فرد احساس خوبی از بازی‌های اینترنتی داشته باشد اما در دراز مدت باعث نمی‌شود که تعارض‌های فرد حل و فصل شود

### (زندگی پیام و همکاران، ۱۳۹۵).

یافته‌ها نشان داد که فشار اجتماعی ارتباط معنی‌داری با اختلال بازی‌های اینترنتی داشت. که با نتایج چنگ و همکاران (۲۰۱۶)، تانگ و همکاران (۲۰۱۶) و پریزنت-پاسل و همکاران (۲۰۱۶) همسو است. یافته‌ها نشان می‌دهد افرادی که روابط اجتماعی نامناسبی دارند ممکن است به دلیل احساس تنهایی به سمت بازی‌های اینترنتی روی آورند (یائو و ژانگ، ۲۰۱۴) بنابراین ممکن است که در کوتاه مدت باعث شود که افراد لذت فراوانی از فضای مجازی و بازی‌های اینترنتی ببرند ولی در بلند مدت این افراد درگیر اختلال به این بازی‌ها می‌شوند و دیگر نمی‌توانند دست از این بازی‌ها بردارند. افرادی که رابطه اجتماعی خوبی حتی با والدین خود نیز ندارند ممکن است تحت تاثیر بازی‌های اینترنتی قرار گیرند. بی توجهی والدین به سالم سازی روانی و عاطفی نوجوانان و نبود رابطه مناسب باعث می‌شود که آنها دارای کمبودهایی شوند و این عوامل نقش مهمی در اعتیاد به بازی‌های اینترنتی ایفا نماید (کیم، نامکونگ و کیم، ۲۰۰۸).

نتایج یافته‌ها نشان داد که ضعف در خود تنظیمی ارتباط معنی‌داری با افزایش به اعتیاد به بازی‌های اینترنتی ایفا می‌کند که با نتایج تورمالو همکاران (۲۰۱۸)، اوکفی و کلرک پترسون (۲۰۱۱)، عینی، عبادی، سعادت‌مند و ترابی (۱۳۹۹) و زندگی پیام و همکاران (۱۳۹۵) همسو است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که یکی از بزرگترین مشکلات نوجوانان ضعف در کنترل هیجان‌های آن‌ها است، به نظر می‌رسد که اعتیاد به بازی‌های اینترنتی در جوانان با ضعف در خودکنترلی و تنظیم هیجان مرتبط است و همچنین افراد دارای مشکل در بازی‌های اینترنتی نسبت به کاربران عادی کنترل کمتری در عواطف و هیجان‌های خود دارند. از طرف دیگر بازی‌های اینترنتی ممکن است امکان تعامل همزمان با افراد گوناگون و آزادی عمل برای نوجوانان را فراهم نماید (کو، یین، یین، لین و یانگ، ۲۰۰۷). افرادی که خودکنترلی معقولی

در زمینه بازی‌های اینترنتی دارند می‌توانند از اعتیاد به این بازی‌ها

1. Rawal, Park, & Williams
2. Rozental, Portela, Souto, Ferreira & Mello
3. Yao & Zhong
4. Kim, Namkoong & Kim
5. Ko, YenYen, Lin & Yang

جلوگیری نمایند (زندى پیام و همکاران، ۱۳۹۵).

نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد اجتناب تجربی، فشار اجتماعی و تنظیم هیجانی پیش‌بین معنی‌داری برای اختلال بازی اینترنتی برای دانش‌آموزان باشد. بنابراین نشان می‌دهد که این متغیر به ترتیب ۴۰ درصد از واریانس اختلال بازی‌های اینترنتی را تبیین می‌کنند. وقتی دانش‌آموزان به دلیل مواجه شدن با رویدادهای واقعی زندگی به سمت فضای مجازی می‌روند و سعی می‌کنند از آن طریق هویت اجتماعی خود را پیدا کنند، فضای مجازی این امکان را به آن‌ها می‌دهد که بتوانند عاری از هر قضاوتی آن‌ها را بپذیرند، به همین خاطر یک ارتباط دو سویه باعث می‌شود که آن‌ها از موقعیت‌های واقعی بیشتری اجتناب کنند. از طرف دیگر فشار اجتماعی در موقعیت‌های مجازی کمتر است و آن‌ها به خاطر تحت تاثیر قرار نرفتن از موقعیت‌های واقعی سعی می‌کنند به دنیای مجازی روی آورند. به علاوه دنیای مجازی خیلی کمتر از دنیای واقعی نیاز به تنظیم هیجان دارد. دوستی‌ها احتمالاً ناپایدارترند، آن‌ها کمتر در معرض قضاوتند و همه این عوامل باعث می‌شود که حتی افرادی که تنظیم هیجانی پایینی دارند به سمت فضای مجازی تمایل پیدا کنند. همه این عوامل باعث می‌شود که بازی‌های اینترنتی به دلیل جذابیت‌هایی که دارد در نظر نوجوانان پررنگ‌تر شود، حتی آن‌ها با حداقل جامعه‌پذیری و داشتن مهارت‌های روانشناختی می‌توانند به رقابت بپردازند. بنابراین می‌توان چنین مطرح کرد که الگوی پژوهش حاضر مورد تایید قرار گرفت.

بر پایه این الگو می‌توان یک رویکرد پیشگیری از اختلال بازی‌های اینترنتی بر پایه اجتناب تجربی، فشار اجتماعی و تنظیم هیجانی پایه‌ریزی کرد. بنابراین می‌توان چنین مطرح کرد که توجه به این متغیرها باید از سوی متخصصان جدی گرفته شود. اثربخشی درمان‌های اختلال مرتبط با اینترنت به خصوص بازی‌های اینترنتی بدون توجه به نقش این متغیرها می‌تواند نقش مهمی در افزایش آن داشته باشد. از مهم‌ترین محدودیت‌های پژوهش این بود که این پژوهش بر روی دانش‌آموزان عادی صورت گرفت نه افراد دارای اختلال بازی‌های اینترنتی، بنابراین بهتر است پژوهش‌هایی در آینده صرفاً بر روی افراد صورت گیرد که علائم اختلال را دارند. پیشنهاد می‌شود افرادی که دارای اختلال بازی اینترنتی هستند آموزش‌هایی برای افزایش تنظیم هیجانی و کاهش اجتناب تجربی دریافت کنند.

## ملاحظات اخلاقی

### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

اصول اخلاقی تماماً در این مقاله رعایت شده است. شرکت کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت کنندگان در جریان روند پژوهش بودند. اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه داشته شد.

### حامی مالی

این مقاله مستخرج از طرح پژوهشی بوده و با حمایت مالی معاونت پژوهشی دانشگاه محقق اردبیلی انجام شده است.

### مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

### منابع

- تقدیری، عزت؛ نریمانی، محمد و موسی‌زاده، توکل. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی مدل مبتنی بر انگیزه پیشرفت و تکنیک‌های تنظیم هیجان بر خودتنظیمی یادگیری در دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۱۱(۱)، ۲۰-۳۲. [Doi:10.22098/JLD.2021.9344.1935]
- زندى، پیام، آرش، داودی، ایران و مهرابی زاده، مهناز (۱۳۹۵). رابطه اجتناب تجربی، جو عاطفی خانواده و خودکنترلی با اعتیاد به بازی‌های آنلاین در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. *مجله آموزش و سلامت جامعه*، ۳(۱)، ۲۸-۳۵. [Doi: 10.21859/jech-03014]
- عباسی، ایمانه، فتی، لادن، مولودی، رضا و ضرابی، حمید. (۱۳۹۱). کفایت روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه پذیرش و عمل-نسخه دوم. *روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۱۰(۳)، ۶۵-۸۰. [https://jpmmm.marvdasht.iau.ir/article\\_61.html?lang=fa](https://jpmmm.marvdasht.iau.ir/article_61.html?lang=fa)
- عینی، ساناز؛ عبادی، متینه؛ سعادت‌مند، صغری و ترابی، نغمه. (۱۳۹۹). نقش تفکر خلاق، ذهن‌آگاهی و هوش هیجانی در پیش‌بینی تئیدگی تحصیلی دانش‌آموزان تیزهوش. *تفکر و کودک*، ۱۱(۲)، ۲۱۰-۱۸۵. [Doi:10.30465/FABAK.2021.6214]



- between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research*, 257, 40-44. [Doi: 10.1016/j.psychres.2017.07.021]
- Corstorphine, E., Mountford, V., Tomlinson, S., Waller, G., & Meyer, C. (2007). Distress tolerance in the eating disorders. *Eating Behaviors*, 8(1), 91-97. [Doi: 10.1016/j.brat.2010.05.009]
- Enez Darcin, A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yilmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520-525. [Doi:10.1080/0144929X.2016.1158319]
- Eyni, S., Ebadi, M., Saadatmand, S., & Torabi, N. (2021). The role of creative thinking, mindfulness and emotional intelligence in predicting the academic stress of gifted students. *Tafakkor va Kudak*, 11(2) 183-210. (Persian) [10.30465/FABAK.2021.6214]
- Garcia-Oliva, C., & Piqueras, J. A. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 293-303. [Doi: 10.1556/2006.5.2016.041]
- Ghafoori, N., & Haghayegh, A. (2021). The relationship family functioning and social network addiction with regard to the mediating role of emotional self-regulation in adolescents. *Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 11(3), 47-64. (Persian) [https://ictedu.sari.iau.ir/article\\_680413.html](https://ictedu.sari.iau.ir/article_680413.html)
- Gross, J. & John, O. P. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1334-1301. [Doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x]
- Hafman, S. G. & Kashdan, T. B. (2010). The affective style questionnaire: development and psychometric properties. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 32(2), 255-263. [Doi: 10.1007/s10862-009-9142-4]
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., & Stewart, S. H. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553-578. [Doi:10.1007/BF03395492]
- Karshki, H. (2013). Evaluating factorial structure of emotional styles in students. *RBS*, 11 (3): 185-195. (Persian) [Doi:20.1001.1.17352029.1392.11.3.5.0]
- 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(3), 212-218. [Doi: 10.1016/j.eurpsy.2007.10.010]
- Kirk, A., Meyer, J. M., Whisman, M. A., Deacon, B. J., & Arch, J. J. (2019). Safety behaviors, experiential avoidance, and anxiety: A path analysis approach. *Journal of Anxiety Disorders*, 64, 9-15. [Doi: 10.1016/j.janxdis.2019.03.002]
- غفوری، نجمه و حقایق، عباس. (۱۴۰۰). رابطه عملکرد خانواده با وابستگی به شبکه‌های اجتماعی با نقش واسطه‌ای خودتنظیمی هیجانی در نوجوانان. فصلنامه فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، ۱۱(۳)، ۴۷-۶۴. [https://ictedu.sari.iau.ir/article\\_680413.html](https://ictedu.sari.iau.ir/article_680413.html)
- کارشکی، حسین. (۱۳۹۲). ارزیابی ساختار عاملی مقیاس سبک‌های عاطفی در دانشجویان. تحقیقات علوم رفتاری، ۳(۱۱)، ۱۸۲-۱۹۵. [Doi: 20.1001.1.17352029.1392.11.3.5.0]
- نریمانی، محمد و ابوالقاسمی، عباس (۱۳۸۴). آزمون‌های روانشناختی، تهران: انتشارات باغ رضوان.
- <https://ketab.ir/book/4f388624-54b9-45b3-b53f-96bb96852cc6>

### References:

- Abasi, E., Fti, L., Molodi, R., & Zarabi, H. (2012). Psychometric properties of Persian Version of Acceptance and Action Questionnaire – II. *Psychological Methods and Models*, 3(Vol.2/No.10/Winter 2013), 65-80. (Persian) [https://jpmmm.marvdasht.iau.ir/article\\_61.html?lang=fa](https://jpmmm.marvdasht.iau.ir/article_61.html?lang=fa)
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub. <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688. [Doi: 10.1016/j.beth.2011.03.007]
- Bonetti, L., Campbell, M. A., & Gilmore, L. (2010). The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychology, Behavior, and Social networking*, 13(3), 279-285. [Doi:10.1089/cyber.2009.0215]
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 871-890. [Doi:10.1002/jclp.20400]
- Cheung, J. C. S., Chan, K. H. W., Lui, Y. W., Tsui, M. S., & Chan, C. (2018). Psychological well-being and adolescents' internet addiction: A school-based cross-sectional study in Hong Kong. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 35(5), 477-487. [Doi:10.1007/S10560-018-0543-7]
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-Efficacy and social self-Efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49-57. [Doi: 10.1016/j.chb.2014.01.024]
- Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C. H., Liu, T. L., Hsiao, R. C., Lin, H. F., & Yen, C. F. (2017). Relationship

- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C., & Yang, M. J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: a prospective study. *CyberPsychology & Behavior*, *10*(4), 545-551. [Doi: 10.1089/cpb.2007.9992]
- Ko, M. N., & Kwak, Y. H. (2018). A Study on the Mediating Effects of Experiential Avoidance on the Relationship between Anxious Attachment and Smartphone Addiction. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, *9*(8).
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, *23*(1), 4-41. [Doi:10.1080/02699930802619031]
- Lam, L. T. (2014). Internet Gaming Addiction, Problematic Use of the Internet, and Sleep Problems: A Systematic Review. *Current Psychiatry Reports*, *16*(4), 444. [Doi: 10.1007/s11920-014-0444-1]
- Levin, M. E., Lee, E. B., & Twhig, M. P. (2019). The role of experiential avoidance in problematic pornography viewing. *The Psychological Record*, *69*(1), 1-12. [Doi:10.1007/s40732-018-0302-3]
- Lo, S.-K., Wang, C.-C., & Fang, W. (2005). Physical Interpersonal Relationships and Social Anxiety among Online Game Players. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *8*(1), 15-20. [Doi: 10.1089/cpb.2005.8.15]
- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, *127*(4), 800-804. [Doi: 10.1542/peds.2011-0054]
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 Internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, *45*, 137-143. [Doi:10.1016/j.chb.2014.12.006]
- Prizant-Passal, S., Shechner, T., & Aderka, I. M. (2016). Social anxiety and internet use—A meta-analysis: What do we know? What are we missing?. *Computers in Human Behavior*, *62*, 221-229. [Doi:10.1016/j.chb.2016.04.003]
- Rawal, A., Park, R. J., & Williams, J. M. G. (2010). Rumination, experiential avoidance, and dysfunctional thinking in eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, *48*(9), 851-859. Rawal, A., Park, R. J., & Williams, J. M. G. (2010). Rumination, experiential avoidance, and dysfunctional thinking in eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, *48*(9), 851-859.
- Rahmani, A. M., Bayramov, S., & Kiani Kalejahi, B. (2022). Internet of things applications: opportunities and threats. *Wireless Personal Communications*, *122*(1), 451-476. [Doi:10.1007/s11277-021-08907-0]
- Romer, D., Bagdasarov, Z., & More, E. (2013). Older Versus Newer Media and the Well-being of United States Youth: Results From a National Longitudinal Panel. *Journal of Adolescent Health*, *52*(5), 613-619. [Doi: 10.1016/j.jadohealth.2012.11.012]
- Rozental, V. N., Portela, T. F., Souto, D. V., Ferreira, H. B., & Mello, D. A. (2011). Experimental analysis of singularity-avoidance techniques for CMA equalization in DP-QPSK 112-Gb/s optical systems. *Optics express*, *19*(19), 18655-18664. [Doi:10.1364/OE.19.018655]
- Savci, M., & Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, *30*(3), 202-216. [Doi: 10.5350/DAJPN2017300304]
- Sevalnev, V. V., & Tsinin, A. M. (2022). Globalization Using Network Effects. In *The Platform Economy: Designing a Supranational Legal Framework*. 379-389. [Doi:10.1007/978-981-19-3242-7\_26]
- Spinhoven, P., Drost, J., de Rooij, M., van Hemert, A. M., & Penninx, B. W. (2014). A longitudinal study of experiential avoidance in emotional disorders. *Behavior therapy*, *45*(6), 840-850. [Doi:10.1016/j.beth.2014.07.001]
- Tang, J. H., Chen, M. C., Yang, C. Y., Chung, T. Y., & Lee, Y. A. (2016). Personality traits, interpersonal relationships, online social support, and Facebook addiction. *Telematics and Informatics*, *33*(1), 102-108. [Doi:10.1016/j.heliyon.2022.e10315]
- Taghdiri, E., Narimani, M., & Mousazadeh, T. (2021). Comparison of the effectiveness of motivational model based on progress and emotion regulation techniques on learning self-regulation in students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, *11*(1), 20-32. (Persian) [Doi:10.22098/JLD.2021.9344.1935]
- Trumello, C., Babore, A., Candelori, C., Morelli, M., & Bianchi, D. (2018). Relationship with parents, emotion regulation, and callous-unemotional traits in adolescents' Internet addiction. *BioMed research international*, *2018*. [Doi: 10.1155/2018/7914261]
- van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers In human Behavior*, *45*, 411-420. [Doi:10.1016/j.chb.2014.12.039]
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of clinical-evaluative anxiety. *Journal of consulting and clinical psychology*, *33*(4), 448. [Doi:10.1037/h0027806]
- Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, *30*, 164-170. [Doi:10.1016/j.chb.2013.08.007]
- Yang, X., Ebo, T. O., Wong, K., & Wang, X. (2023). Relationships between psychological flexibility and internet gaming disorder among adolescents: Mediation effects of depression and maladaptive cognitions. *Plos one*, *18*(2), e0281269. [Doi:10.1371/journal.pone.0281269]
- Zhang, J.-T., Yao, Y.-W., Potenza, M. N., Xia, C.-C., Lan, J., Liu, L., et al. (2016). Altered resting-state neural activity and changes following a craving behavioral intervention for Internet gaming disorder. *Scientific Reports*, *6*, 28109. [Doi: 10.1038/srep28109]