



Modeling the Relationship Between Alcohol Use and Internet Addiction: The Mediating Role of Emotion Regulation

Journal of Rehabilitation
Counseling
2026, Vol 1(4): 307-317
Jmr.uok.ac.ir

Sepideh Bashirgonbadi¹ & *

Keyhan Rahmani²

Sana Naderi³

Abstract

Background and Objective: In recent years, with the spread of new addictive behaviors and the increase in drug and alcohol use among young people, attention to the underlying psychological mechanisms of these behaviors has become more important than ever. Accordingly, the aim of the present study was to model the relationship between alcohol consumption tendencies and cyberspace addiction with the mediating role of emotion regulation in students.

Method: The research method was descriptive, correlational, and based on path analysis. The statistical population included all students of Malayer University in the academic year 2025-2026, from which the research sample was 250 people selected from them through a convenient method and they responded to the research tools including Sheikh's Alcohol Consumption Propensity Questionnaire (2014), Young's Internet Addiction Questionnaire (1998), and Gratz and Roemer's Emotion Regulation Difficulty Questionnaire (2004). The collected data were entered into SPSS version 26 software. Also, path analysis was used in AMOS version 24 software to test the conceptual model of the research and examine the direct effect of alcohol consumption on cyberspace addiction and its indirect effect through emotion regulation.

Findings: The findings showed that difficulty in regulating emotions ($\beta=0.28$) had a direct and significant effect on alcoholism; parental cyberspace addiction ($\beta=0.34$) had a direct and significant effect on difficulty in regulating emotions. Cyberspace addiction ($\beta=-0.30$) had a direct and significant effect on alcoholism. The results also showed that difficulty in regulating emotions had a mediating role in the relationship between alcoholism and cyberspace addiction ($\beta=0.098$, $P<0.05$).

Conclusion These results support transdiagnostic frameworks in addiction pathology that emphasize the role of emotional processes as a mediator between individual vulnerabilities and the emergence of addictive behaviors. Therefore, preventive and therapeutic interventions focused on improving emotion regulation skills can be effective in simultaneously reducing alcohol use and cyberspace addiction.

Keywords: *Alcohol Consumption Tendency, Cyberspace Addiction, Emotion Regulation*

Received: 2026.02.21

Revised: 2026.03.08

Accepted: 2026.03.09

Citation: Bashirgonbadi, S., Rahmani, K., Naderi, S. (2026). Modeling the Relationship Between Alcohol Use and Internet Addiction: The Mediating Role of Emotion Regulation. *Journal of Rehabilitation Counseling*, 1 (4), 307-317.

¹. **Corresponding Author:** PhD in Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. Bashiri.sepideh@yahoo.com

². B.A. student in Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Malayer University, Malayer, Iran.

³. B.A. student in Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Malayer University, Malayer, Iran.



مدل‌یابی رابطه گرایش به مصرف الکل و اعتیاد به فضای مجازی: نقش میانجی تنظیم هیجان

نشریه مشاوره توانبخشی
سال اول / شماره ۴ / زمستان ۱۴۰۴
شماره صفحات: ۳۰۷-۳۱۷
Jmr.uok.ac.ir

سپیده بشیرگنبدی^{۱*}

کیهان رحمانی^۲

ثنا نادری^۳

چکیده

زمینه و هدف: در سال‌های اخیر هم‌زمان با گسترش رفتارهای اعتیادی نوپدید و افزایش مصرف مواد و الکل در بین جوانان، توجه به سازوکارهای روان‌شناختی زیربنایی این رفتارها بیش از پیش اهمیت یافته است. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر مدل‌یابی رابطه گرایش به مصرف الکل و اعتیاد به فضای مجازی با نقش میانجی تنظیم هیجان در دانشجویان است.

روش: روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی و مبتنی بر تحلیل مسیر است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه ملایر در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود؛ که نمونه مورد پژوهش به تعداد ۲۵۰ نفر و به شیوه در دسترس از بین آن‌ها انتخاب شده و به ابزار پژوهش شامل پرسش‌نامه گرایش به مصرف الکل شیخ (۱۳۹۳)، پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸) و پرسش‌نامه دشواری تنظیم هیجان گراتر و روئمر (۲۰۰۴) پاسخ دادند. داده‌های گردآوری‌شده در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ وارد شدند. همچنین برای آزمون مدل مفهومی پژوهش و بررسی اثر مستقیم مصرف الکل بر اعتیاد به فضای مجازی و نیز اثر غیرمستقیم آن از طریق تنظیم هیجان، از تحلیل مسیر در نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد دشواری در تنظیم هیجان ($\beta=0/28$) اثر مستقیم و معنادار بر گرایش به الکل داشت؛ اعتیاد به فضای مجازی والدین ($\beta=0/34$) اثر مستقیم و معنادار بر دشواری در تنظیم هیجان داشت. اعتیاد به فضای مجازی ($\beta=-0/30$) اثر مستقیم و معنادار بر گرایش به الکل داشت، همچنین نتایج نشان داد که دشواری در تنظیم هیجان در رابطه بین گرایش به الکل و اعتیاد به فضای مجازی ($\beta=0/098$) نقش میانجی داشت ($P<0/05$).

نتیجه‌گیری: این نتایج از چارچوب‌های فراتشخیصی در آسیب‌شناسی اعتیاد حمایت می‌کند که بر نقش فرایندهای هیجانی به‌عنوان حلقه واسط میان آسیب‌پذیری‌های فردی و بروز رفتارهای اعتیادی تأکید دارند. بنابراین، مداخلات پیشگیرانه و درمانی متمرکز بر بهبود مهارت‌های تنظیم هیجان می‌توانند در کاهش هم‌زمان گرایش به مصرف الکل و اعتیاد به فضای مجازی مؤثر باشند.

کلید واژه‌ها: گرایش به مصرف الکل، اعتیاد به فضای مجازی، تنظیم هیجان

پذیرش: ۱۴۰۴/۱۲/۱۸

اصلاح: ۱۴۰۴/۱۲/۱۷

دریافت: ۱۴۰۴/۱۲/۰۲

ارجاع: بشیرگنبدی، س، رحمانی، ک، نادری، ث. (۱۴۰۴). مدل‌یابی رابطه گرایش به مصرف الکل و اعتیاد به فضای مجازی: نقش میانجی تنظیم هیجان.

فصلنامه مشاوره توانبخشی، ۱(۴)، ۳۰۷-۳۱۷.

^۱ نویسنده مسئول: دکترای مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. bashiri.sepideh@yahoo.com

^۲ دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه ملایر، ملایر، ایران.

^۳ دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه ملایر، ملایر، ایران.

۱. مقدمه

در دهه‌های اخیر، تحول در ساختارهای اجتماعی و گسترش فناوری‌های ارتباطی، الگوهای رفتاری نسل جوان را در ابعاد مختلف دگرگون ساخته است (لیو^۱ و همکاران، ۲۰۲۶). هم‌زمان با افزایش دسترسی به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، شیوع رفتارهای اعتیادی نوظهور نیز روندی فزاینده یافته است (آکات^۲، ۲۰۲۶). در کنار وابستگی‌های شیمیایی کلاسیک همچون مصرف الکل، وابستگی‌های رفتاری نظیر اعتیاد به فضای مجازی به‌عنوان یکی از چالش‌های روان‌شناختی عصر دیجیتال مطرح شده‌اند، این هم‌زمانی صرفاً یک تقارن تاریخی نیست، بلکه می‌تواند بازتابی از سازوکارهای مشترک روان‌شناختی و عصب‌زیستی باشد که در بستر تحولات اجتماعی جدید فعال‌تر شده‌اند (سوریانو-مولینا^۳ و همکاران، ۲۰۲۵).

مصرف الکل، علی‌رغم تفاوت‌های فرهنگی در میزان شیوع، همچنان یکی از گسترده‌ترین اشکال رفتارهای پرخطر در جمعیت جوان و دانشجویی محسوب می‌شود. این رفتار نه تنها پیامدهای جسمانی و اجتماعی در پی دارد، بلکه با اختلال در کارکردهای اجرایی، کاهش مهار تکانشی و تضعیف ظرفیت‌های تنظیم هیجانی همراه است (افکاری قره‌مسجد و همکاران، ۱۴۰۴). از منظر نوروسایکولوژیک، مصرف مکرر الکل با تغییر در مدارهای پاداش مزولیمبیک و کاهش کارآمدی قشر پیش‌پیشانی مرتبط دانسته شده است؛ ناحیه‌هایی که در خودتنظیمی، تصمیم‌گیری و کنترل تکانه نقش اساسی دارند. این تغییرات می‌توانند فرد را در برابر سایر رفتارهای اعتیادی نیز آسیب‌پذیر سازند (بوهمر^۴ و همکاران، ۲۰۲۶).

در سوی دیگر، اعتیاد به فضای مجازی به‌عنوان نوعی وابستگی رفتاری، با الگوی استفاده افراطی، اشتغال ذهنی مداوم، تحمل، نشانه‌های محرومیت و اختلال در عملکرد روزمره تعریف می‌شود (یوان^۵ و همکاران، ۲۰۲۶). مدل‌های معاصر اعتیاد رفتاری، به‌ویژه مدل (I-PACE)؛ تأکید می‌کنند که تعامل میان ویژگی‌های فردی، پاسخ‌های هیجانی، سوگیری‌های شناختی و کارکردهای اجرایی، زمینه‌ساز شکل‌گیری و تداوم رفتارهای اعتیادی در بستر دیجیتال است (کاظمی و همکاران، ۱۴۰۴). در این چارچوب، هیجان‌های منفی و ناتوانی در مدیریت آن‌ها به‌عنوان محرک‌های اصلی گرایش به استفاده افراطی از اینترنت مطرح می‌شوند (هانهان^۷ و همکاران، ۲۰۲۴).

نقطه تلاقی نظری مصرف الکل و اعتیاد به فضای مجازی را می‌توان در مفهوم «تنظیم هیجان» جست‌وجو کرد. تنظیم هیجان به فرآیندهایی اطلاق می‌شود که از طریق آن‌ها افراد بر نوع، شدت، مدت و نحوه ابراز هیجان‌های خود تأثیر می‌گذارند (نیلسون^۸ و همکاران، ۲۰۲۳). مدل‌های فرآیندی تنظیم هیجان، از جمله مدل گروس، تمایزی میان راهبردهای سازگارانه (مانند بازسازی شناختی) و راهبردهای ناسازگارانه (مانند سرکوب یا اجتناب) قائل می‌شوند (الفنبن^۹، ۲۰۲۳). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده غالب از راهبردهای ناسازگارانه با افزایش احتمال گرایش به رفتارهای اعتیادی همراه است (چوپیان لنگرودی و زربخش، ۱۳۹۷).

از منظر نظریه خوددرمانی، افراد ممکن است برای کاهش تنش‌های هیجانی یا تسکین هیجان‌های منفی، به مصرف مواد روی آورند. الکل در کوتاه‌مدت می‌تواند به‌عنوان یک عامل کاهش‌دهنده اضطراب یا بی‌حس‌کننده هیجانی عمل کند. اما این راهبرد اجتنابی، در بلندمدت نه تنها مشکل هیجانی را حل نمی‌کند، بلکه به تضعیف بیشتر ظرفیت‌های تنظیمی منجر می‌شود (قلندری و همکاران، ۱۴۰۴). به‌طور مشابه، استفاده افراطی از فضای مجازی نیز می‌تواند کارکردی جبرانی داشته باشد؛ به‌گونه‌ای که فرد از طریق تعاملات آنلاین، بازی‌های دیجیتال یا مصرف محتوای شبکه‌های اجتماعی، موقتاً از تجربه هیجان‌های ناخوشایند فاصله بگیرد (زاورسکا^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۳).

در چارچوب نظری تقویت منفی، هر رفتاری که به کاهش تجربه هیجان‌های آزارنده بیانجامد، احتمال تکرار بیشتری می‌یابد (نیلسون و همکاران، ۲۰۲۳). بنابراین، اگر مصرف الکل و استفاده افراطی از فضای مجازی هر دو به‌عنوان ابزارهایی برای تنظیم هیجان‌های منفی به کار روند، می‌توان انتظار داشت که این دو رفتار در سطح ساختاری با یکدیگر مرتبط باشند. با این حال، پرسش اساسی آن است که آیا این ارتباط مستقیم است یا از طریق سازوکارهای میانجی همچون نارسانی در تنظیم هیجان شکل می‌گیرد؟

¹ Liu

² Akat

³ Soriano-Molina

⁴ Böhmer

⁵ Yuan

⁶ Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution

⁷ Hanhan

⁸ Neilson

⁹ Elfenbein

¹⁰ Zaorska

مرور ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که هر یک از این متغیرها به‌طور جداگانه مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. پژوهش‌ها رابطه بین نارسایی تنظیم هیجان و مصرف الکل را تأیید کرده‌اند (براون و میلاس^۱، ۲۰۲۴؛ جاکوبزیک^۲ و همکاران، ۲۰۱۸؛ افکاری قره‌مسجد و همکاران، ۱۴۰۴) و مطالعات دیگری نیز پیوند میان تنظیم هیجان و اعتیاد به اینترنت یا شبکه‌های اجتماعی را گزارش نموده‌اند (یان^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). با این حال، خلأ قابل توجهی در زمینه مدل‌یابی هم‌زمان این سه سازه وجود دارد. به‌ویژه، نقش تنظیم هیجان به‌عنوان متغیر میانجی در رابطه میان مصرف الکل و اعتیاد به فضای مجازی کمتر در قالب مدل‌های ساختاری مورد آزمون قرار گرفته است. این شکاف، از آن جهت اهمیت دارد که بدون شناسایی سازوکارهای واسطه، مداخلات پیشگیرانه و درمانی ممکن است صرفاً بر نشانه‌ها تمرکز کنند و نه بر ریشه‌های فرایندی مشترک. از منظر تحولی، دوره دانشجویی مرحله‌ای حساس در شکل‌گیری هویت، استقلال فردی و تجربه فشارهای تحصیلی و اجتماعی است. افزایش استرس‌های آکادمیک، دوری از حمایت‌های خانوادگی و دسترسی گسترده به فناوری‌های دیجیتال، می‌تواند بستر مساعدی برای بروز رفتارهای پرخطر فراهم آورد (لیو و همکاران، ۲۰۲۶). در چنین شرایطی، ناتوانی در تنظیم هیجان ممکن است نقش تعیین‌کننده‌ای در سوق دادن فرد به سوی رفتارهای جبرانی ایفا کند (رائورسکا و همکاران، ۲۰۲۳). بنابراین، بررسی این روابط در جمعیت دانشجویی از اهمیت نظری و کاربردی ویژه‌ای برخوردار است.

از حیث روش‌شناختی نیز گذار از تحلیل‌های همبستگی ساده به مدل‌یابی و تحلیل مسیر، امکان آزمون هم‌زمان مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم را فراهم می‌سازد و تصویری جامع‌تر از الگوی روابط ارائه می‌دهد. مدل‌یابی می‌تواند نشان دهد که آیا مصرف الکل مستقیماً اعتیاد به فضای مجازی را پیش‌بینی می‌کند یا این اثر عمدتاً از طریق تضعیف تنظیم هیجان منتقل می‌شود. چنین تحلیلی می‌تواند به روشن‌تر شدن جایگاه تنظیم هیجان به‌عنوان یک سازوکار مرکزی در شبکه رفتارهای اعتیادی کمک کند.

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف مدل‌یابی رابطه گرایش به مصرف الکل و اعتیاد به فضای مجازی با تأکید بر نقش میانجی تنظیم هیجان طراحی شده است. این مطالعه در پی آن است که با تلفیق چارچوب‌های نظری معاصر و بهره‌گیری از رویکرد مدل‌یابی، الگویی یکپارچه از تعامل میان وابستگی‌های شیمیایی و رفتاری ارائه دهد. انتظار می‌رود یافته‌های این پژوهش بتواند به توسعه دانش نظری در حوزه رفتارهای اعتیادی و نیز طراحی مداخلات مبتنی بر آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان در جمعیت دانشجویی یاری رساند.

۲. روش

روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی و مبتنی بر تحلیل مسیر بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه ملایر در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود که نمونه مورد پژوهش از بین آنها انتخاب شد. برای مطالعاتی که از روش تحلیل مسیر استفاده می‌کنند متخصصان قاعده سرانگشتی زیر را برای انتخاب نمونه پیشنهاد کرده‌اند (اونگ^۴، ۲۰۰۶): حداقل حجم نمونه برای هر پارامتر محاسبه شده برابر ۵، نسبت ۱۰ به ۱ مناسب‌تر و نسبت ۲۰ به ۱ مطلوب قلمداد می‌شود. پارامترهای محاسبه شده از مجموع تعداد مسیرها، واریانس برونزا، کوواریانس‌ها و واریانس خطا به‌دست می‌آید. از سوی دیگر، طبق نظر متخصصان حداقل حجم نمونه لازم در مطالعات تحلیل مسیر ۲۰۰ می‌باشد (هولتر، ۱۹۸۳؛ گارور و منترز، ۱۹۹۹؛ هو، ۲۰۰۸؛ کلاین، ۲۰۱۰؛ به نقل از حبیبی، ۱۳۹۱). بر این اساس با توجه به در نظر گرفتن احتمال افت آزمودنی در پژوهش حاضر تعداد ۲۵۰ نفر از جامعه موردنظر به شیوه در دسترس انتخاب و پرسش‌نامه‌های مورد نظر را تکمیل کردند. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از: تمایل داشتن به همکاری در پژوهش، عدم ابتلا به بیماری‌های جسمی یا روان‌شناختی حاد و مزمن و سابقه مصرف الکل (حداقل یک بار در گذشته) که به شکل خودگزارش‌دهی مشخص شد؛ همچنین ملاک‌های خروج شامل: نارضایتی برای شرکت در پژوهش و پاسخ‌دهی ناقص به بیش از ۱۰ درصد گویه‌ها و وجود الگوی پاسخ‌دهی غیرواقعی (براساس بررسی داده‌های پرت و شاخص‌های کشیدگی و چولگی) بود.

۲-۱. ابزارها

۲-۱-۱. پرسش‌نامه گرایش به مصرف الکل (ACTQ)^۵

این پرسش‌نامه توسط شیخ در سال ۱۳۹۳ به منظور بررسی گرایش به مصرف الکل طراحی شده است. این پرسش‌نامه شامل ۱۹ سوال و تک‌مؤلفه‌ای می‌باشد. طیف پاسخ‌دهی به پرسش‌نامه به‌صورت لیکرت بوده که برای گزینه‌های «کاملاً موافقم»، «موافقم»، «بی‌نظرم»،

1 Brown & Melas

2 Jakubczyk

3 Yan

4 Ong

5 Internet Addiction Test

«مخالقم» و «کاملاً مخالفم» به ترتیب امتیازات ۵، ۴، ۳، ۲ و ۱ در نظر گرفته می‌شود. به منظور به دست آوردن امتیاز کلی پرسش‌نامه، مجموع امتیاز همه سؤالات با هم جمع می‌شود. بدیهی است که این امتیاز دامنه‌ای از ۱۹ تا ۹۵ خواهد داشت و هرچه این امتیاز بالاتر باشد، بیانگر میزان تمایل بیشتر شخص پاسخ‌دهنده به مصرف الکل خواهد بود و برعکس. در پژوهش شیخ و همکاران (۱۳۹۳) پایایی این پرسش‌نامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمده است. همچنین برای تعیین روایی پرسش‌نامه از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شد. در نتیجه این تحلیل ساختار تک‌عاملی استخراج شد که در مجموع ۷۱/۷۳ درصد از واریانس پرسش‌نامه را تبیین کرد. همچنین روایی سازه آن از طریق ضریب همبستگی با آزمون سلامت روانی ۰/۶۰ محاسبه شد و روایی محتوایی نیز مورد تأیید اساتید روان‌شناسی و مشاوره قرار گرفت. ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۹۱ بود. در پژوهش حاضر نیز پایایی این پرسش‌نامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

۲-۱-۲. پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت (IAT)^۱

این پرسش‌نامه توسط کیمبرلی یانگ (۱۹۹۸) طراحی شده که دارای ۲۰ گویه و براساس طیف لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. گزاره‌های این آزمون براساس ملاک‌های DSM-IV برای تشخیص قماربازی بیمارگونه طراحی شده است. نمرات به دست آمده برای هر فرد را به سه گروه کاربرعادی، کاربر در معرض خطر و کاربر معتاد طبقه‌بندی می‌کند. پاسخ‌های آن در پیوستار پنج درجه‌ای از بندرت، گاهی اوقات، اغلب، بیشتر اوقات، و همیشه قرار گرفته است که درجه اعتیاد خفیف، متوسط، و شدید را اندازه‌گیری می‌کند. پایین‌ترین نمره دریافتی ۲۰ و بالاترین امتیاز ۱۰۰ است (مجدیان، ۱۳۸۷). درمقیاس اعتیاد به اینترنت، هر گزینه بدین شرح نمره‌گذاری می‌شوند: به بندرت=۱ گاهی اوقات=۲ اغلب=۳، بیشتر اوقات=۴، همیشه=۵. نمره به دست آمده نمره کلی آزمون است که میزان وابستگی به اینترنت را مشخص می‌کند. روایی پرسش‌نامه با استفاده از روش تشخیصی مورد تأیید قرار گرفته است (ودی وان تو^۲ و مک ماریان^۳، ۲۰۰۴). پایایی ابزار در پژوهش کیم^۴ و همکاران (۲۰۰۶) ۰/۹۰ گزارش شده است. در اجرای آزمون اعتیاد به اینترنت یو و همکاران (۲۰۰۴) ضریب آلفای کرونباخ را بیش از ۰/۹۰ به دست آوردند. ونگ و همکاران (۲۰۰۳) نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ را گزارش کرده‌اند. در پژوهش ناستی زایی (۱۳۸۸)، ضریب α کرونباخ ۰/۸۱ گزارش شده است. در تحقیق علوی و همکاران (۱۳۸۸) با عنوان ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ در دانشجویان، ضریب α کرونباخ برای کل پرسش‌نامه برابر با ۰/۸۸ گزارش شده است که حاکی از همسانی بالای تست می‌باشد. قاسم‌زاده (۱۳۸۶) آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و درگاهی (۱۳۸۶) نیز ضریب پایایی این پرسش‌نامه را ۰/۸۸ به دست آوردند (مجدیان، ۱۳۸۷). پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر براساس ضریب آلفای کرونباخ معادل ۰/۸۶ برآورد شد.

۲-۱-۳. پرسش‌نامه دشواری تنظیم هیجان^۵

پرسش‌نامه دشواری در تنظیم هیجان گراتز و روئمر (۲۰۰۴) شامل ۳۶ گویه است که ۶ خرده‌مقیاس عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، عدم وضوح هیجانی را در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای مورد ارزیابی قرار می‌دهد. نیومان^۶ و همکاران (۲۰۰۹) برای این ابزار در نمونه‌ای شامل نوجوانان ۱۱ تا ۱۷ سال ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش کردند و به همان عوامل و ساختار عاملی دست یافتند که گراتز و روئمر (۲۰۰۴) دست یافته بودند. در پژوهش خان‌زاده و همکاران (۱۳۹۱) نتایج تحلیل عاملی اکتشافی، هشت عامل را برای این مقیاس آشکار ساخت که شش عامل آن با خرده‌مقیاس‌های پیشین هماهنگ بود و دو عامل دیگر، به دلیل بارگذاری تنها یک گویه حذف شدند. خان‌زاده و همکاران (۱۳۹۱) برای این ابزار ضریب آلفای کرونباخ را، بین ۰/۸۶ تا ۰/۸۸ گزارش کردند. ضریب آلفای این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر برای خرده‌مقیاس عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی معادل ۰/۸۳، دشواری در انجام رفتار هدفمند ۰/۸۵، دشواری در کنترل تکانه ۰/۸۰، فقدان آگاهی هیجانی ۰/۸۵، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی ۰/۸۵، عدم وضوح هیجانی ۰/۸۷ برآورد شد.

۲-۲. شیوه اجرا

¹ Internet Addiction Test

² Widyanto L

³ McMurrin M.

⁴ Kim K

⁵ Emotion regulation difficulties scale

⁶ Neumann

بعد از انجام هماهنگی‌های لازم با دانشگاه ملایر و اخذ مجوزهای لازم، نمونه مورد نظر به شیوه در دسترس از دانشجویان این دانشگاه انتخاب شد. روند نمونه‌گیری بدین صورت بود که شرایط پژوهش برای دانشجویان توضیح داده شد. در صورت رضایت آن‌ها برای شرکت در پژوهش و داشتن معیارهای ورود پرسش‌نامه‌ها در اختیار گروه نمونه قرار گرفت. بعد از پاسخگویی تمام پرسش‌نامه‌ها جمع‌آوری و اطلاعات آن‌ها مورد تحلیل قرار گرفت. ملاحظات اخلاقی شامل محرمانه بودن اطلاعات هر آزمودنی و پرسش‌نامه‌ها، دریافت رضایت آگاهانه هر آزمودنی، آسیب نرساندن به وی و اختیار مبنی بر عدم پاسخگویی و خروج از پژوهش به صورت کامل در این پژوهش رعایت گردید.

۳-۲. شیوه تجزیه و تحلیل داده‌ها

داده‌های گردآوری‌شده ابتدا در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ وارد و پاک‌سازی شدند. در این مرحله، داده‌های پرت، نرمال بودن توزیع متغیرها و فقدان داده‌های مفقوده بررسی گردید. سپس شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی محاسبه شد و روابط اولیه بین متغیرها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون مورد بررسی قرار گرفت. در گام بعد، برای آزمون مدل مفهومی پژوهش و بررسی اثر مستقیم مصرف الکل بر اعتیاد به فضای مجازی و نیز اثر غیرمستقیم آن از طریق تنظیم هیجان، از تحلیل مسیر در نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ استفاده شد. برازش مدل با بهره‌گیری از شاخص‌های χ^2/df ، شاخص برازش تطبیقی (CFI)، شاخص برازندگی تعدیل‌شده (TLI) و خطای تقریبی میانگین مجزورات (RMSEA) ارزیابی گردید. به منظور آزمون معنی‌داری اثرات غیرمستقیم، از روش بوت‌استرپ با ۵۰۰۰ تکرار استفاده شد تا فاصله اطمینان اثر میانجی تنظیم هیجان به‌طور دقیق برآورد شود. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

۳. یافته‌ها

متغیرهای جمعیت‌شناختی که در این تحقیق در نظر گرفته شده‌اند سن، جنسیت و تحصیلات می‌باشد به طوری که ۱۲۲ نفر در دامنه سنی ۱۸-۲۴ سال، ۷۵ نفر بین ۲۵-۳۰ سال و ۵۳ نفر نیز بین ۳۱ تا ۳۶ سال بودند. از نظر جنسیت نیز ۱۳۲ نفر مرد و ۱۱۸ نفر زن بودند. به لحاظ متغیر تحصیلات نیز به ترتیب افراد با تحصیلات فوق دیپلم ۵۷ نفر، کارشناسی ۱۲۸ نفر، کارشناسی ارشد ۵۱ نفر و دکتری ۴ نفر بودند. متغیر پیش‌بین در پژوهش حاضر گرایش به الکل، متغیر میانجی دشواری در تنظیم هیجان و متغیر ملاک اعتیاد به فضای مجازی است.

جدول ۱. ضرایب همبستگی میان گرایش به الکل و دشواری در تنظیم هیجان با اعتیاد به فضای مجازی و شاخص‌های توصیفی مطالعه

متغیر	۱	۲	۳	میانگین	انحراف استاندارد	کشیدگی	چولگی
۱. اعتیاد به فضای مجازی	-	-	۴۰/۱۶	۱۶/۳۷	۱/۲۸۲	۱/۵۶۳	
۲. گرایش به الکل	۰/۴۴**	-	۲۵/۴۶	۱۰/۹۳	۰/۵۳۲	-۰/۴۱۱	
۳. دشواری در تنظیم هیجان	۰/۳۳**	۰/۴۴**	۱۲۸/۶۹	۳۷/۳۳	-۰/۵۲۹	-۰/۵۹۱	

** $P < 0/01$

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود شاخص‌های چولگی و کشیدگی در دامنه ۲ و -۲ قرار دارد که نشان‌دهنده این است که متغیرها دارای توزیع نرمال است. همچنین براساس جدول ۱، همبستگی گرایش به الکل با اعتیاد به فضای مجازی ($r = 0/44$ ، $P = 0/001$) رابطه مثبت و معنادار و دشواری در تنظیم هیجان با اعتیاد به فضای مجازی ($r = 0/33$ ، $P = 0/001$) و دشواری در تنظیم هیجان با گرایش به الکل ($r = 0/44$ ، $P = 0/001$)، مثبت و معنادار است. بدین معنی که هر چه میزان نمرات گرایش به الکل و دشواری در تنظیم هیجان افزایش پیدا کند میزان نمرات اعتیاد به فضای مجازی نیز افزایش پیدا می‌کند و برعکس. در ادامه، جهت بررسی نقش میانجی دشواری در تنظیم هیجان در رابطه بین گرایش به الکل و اعتیاد به فضای مجازی در دانشجویان از روش تحلیل مسیر استفاده شد. قبل از استفاده از این آزمون، پیش فرض‌های آماری بررسی شدند. نتایج نشان داد که آماره دوربین واتسون برابر با ۱/۲۷ بود؛ با توجه به این که این آماره در دامنه مطلوبیت ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد می‌توان گفت پیش فرض استقلال خطاها برقرار است. هم‌چنین هر چه مقدار تولرانس بیشتر (نزدیک به ۱) باشد، میزان هم‌خطی کمتر است؛ در این مطالعه میزان تولرانس متغیرهای پیش‌بین و میانجی بین ۰/۸۷ محاسبه شد که نشانگر وضعیت هم‌خطی مطلوب است. در شکل ۱، ضرایب مسیر بین متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، شاخص‌های برازندگی حاصل از تحلیل مسیر مدل مفهومی پژوهش از برازش مطلوب مدل پژوهشی با داده‌های گردآوری شده حمایت می‌کنند ($\chi^2/df=, 1/45$ ، $CFI=0/983$ و $RMSEA=0/05$). بنابراین طبق دیدگاه هو و بنتلر^۱ (۱۹۹۹) مقدار بزرگتر از ۰/۹۰ برای CFI و GFI و مقدار کوچک‌تر از ۰/۰۸ برای شاخص RMSEA بر برازش مطلوب الگوی مفروض با داده‌ها دلالت دارد. بر این اساس می‌توان گفت که مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار است.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه گرایش به مصرف الکل و اعتیاد به فضای مجازی با در نظر گرفتن نقش میانجی تنظیم هیجان بود. نتایج نشان داد که مصرف الکل با اعتیاد به فضای مجازی رابطه مثبت و معناداری دارد و تنظیم هیجان به‌عنوان یک متغیر میانجی در این رابطه ایفای نقش می‌کند؛ به این معنا که بخشی از اثر مصرف الکل بر گرایش افراطی به فضای مجازی از طریق ضعف در فرایندهای تنظیم هیجان تبیین می‌شود. این الگوی یافته‌ها با مطالعات مختلفی از جمله هانهمان و همکاران (۲۰۲۴)، زائورسکا و همکاران (۲۰۲۳)، براون و میلان (۲۰۲۴)، یان و همکاران (۲۰۲۲)، چاکوبزیک و همکاران (۲۰۱۸) و افکاری قره‌مسجد و همکاران (۱۴۰۴) همسو می‌باشد. این نتایج از منظر نظریه‌های روان‌شناختی و شواهد عصب‌زیستی قابل تبیین است و نشان می‌دهد که رفتارهای اعتیادی در حوزه‌های مختلف، بر بستر سازوکارهای مشترک شناختی-هیجانی و عصبی شکل می‌گیرند.

از منظر نظریه‌های تنظیم هیجان، می‌توان استدلال کرد که مصرف الکل اغلب به‌عنوان راهبردی اجتنابی برای کاهش هیجانات منفی به‌کار می‌رود. افرادی که در مواجهه با تنش‌های روزمره، تعارض‌های بین‌فردی یا احساسات ناخوشایند از مهارت‌های کارآمد تنظیم هیجان برخوردار نیستند، بیشتر به راهبردهای ناسازگارانه روی می‌آورند. مصرف الکل در کوتاه‌مدت ممکن است کاهش موقتی برانگیختگی هیجانی ایجاد کند، اما در بلندمدت موجب تضعیف بیشتر توانایی تنظیم شناختی هیجان، افزایش تکانشگری و کاهش کنترل بازداری می‌شود. در چنین شرایطی، فضای مجازی به‌عنوان محیطی در دسترس، کم‌هزینه و دارای تقویت‌های فوری، جایگزین دیگری برای تنظیم هیجان می‌گردد و این چرخه معیوب به شکل‌گیری و تداوم اعتیاد رفتاری منجر می‌شود (چاکوبزیک و همکاران، ۲۰۱۸).

براساس دیدگاه‌های شناختی-اجتماعی، اعتیاد به فضای مجازی را می‌توان به منزله تلاشی برای فرار شناختی از واقعیت‌های تنش‌زا و دستیابی به پاداش‌های نمادین (توجه، تایید اجتماعی، احساس تعلق) در نظر گرفت. هنگامی که فرد به دلیل مصرف مکرر الکل، با اختلال در قضاوت، کاهش خودنظارتی و افت کارکردهای اجرایی مواجه می‌شود، توانایی او برای استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان مانند بازسازی شناختی یا پذیرش هیجان کاهش می‌یابد. در نتیجه، فرد به سمت راهبردهای فوری و لذت‌محور، از جمله استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین یا جست‌وجوی مداوم محرک‌های دیجیتال سوق پیدا می‌کند (یوان و همکاران، ۲۰۲۶). بنابراین، نقش میانجی تنظیم هیجان نشان می‌دهد که مصرف الکل صرفاً به‌طور مستقیم موجب اعتیاد به فضای مجازی نمی‌شود، بلکه از طریق تضعیف ظرفیت‌های هیجانی-شناختی، زمینه را برای وابستگی رفتاری فراهم می‌کند.

تبیین این یافته‌ها از منظر عصب‌شناختی نیز حائز اهمیت است. پژوهش‌های عصب‌روان‌شناختی نشان داده‌اند که مصرف مزمن الکل با تغییر در کارکرد مدارهای پاداش مغز، به‌ویژه مسیر مزولیمبیک دوپامینی، همراه است. این مسیر که شامل ساختارهایی نظیر هسته اکومبنس و قشر پیش‌پیشانی است، در پردازش پاداش، انگیزش و یادگیری تقویتی نقش کلیدی دارد. الکل با افزایش آزادسازی دوپامین، حساسیت سیستم پاداش را نسبت به محرک‌های لذت‌بخش افزایش می‌دهد. در نتیجه، فرد نه‌تنها به مصرف ماده، بلکه به سایر محرک‌های دارای پاداش فوری از جمله تعاملات آنلاین، لایک‌ها، پیام‌ها و بازخوردهای اجتماعی مجازی نیز پاسخ تقویتی شدیدتری نشان می‌دهد. این هم‌پوشانی در سازوکارهای عصبی، می‌تواند همزمانی اعتیاد به الکل و اعتیاد به فضای مجازی را توضیح دهد، علاوه بر این، شواهد عصب‌شناختی حاکی از آن است که مصرف الکل با کاهش کارآمدی قشر پیش‌پیشانی پشتی-جانبی مرتبط است؛ ناحیه‌ای که مسئول کنترل شناختی، برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و مهار تکانه‌هاست. تضعیف این ناحیه منجر به کاهش توانایی فرد در تنظیم هیجانات منفی و مقاومت در برابر وسوسه‌های رفتاری می‌شود. در چنین شرایطی، فضای مجازی که ساختاری مبتنی بر پاداش‌های سریع، تنوع محرک و تحریک مداوم توجه دارد، به‌راحتی می‌تواند جایگزین راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان شود. از این منظر، تنظیم هیجان به‌عنوان سازه‌ای که ریشه در تعامل شبکه‌های پیش‌پیشانی و لیمبیک دارد، حلقه واسطی است که پیوند میان مصرف الکل و اعتیاد رفتاری را برقرار می‌سازد (بوهر و همکاران، ۲۰۲۶).

یافته میانجی‌گری تنظیم هیجان همچنین با مدل‌های خوددرمانی هیجانی همخوان است. براساس این مدل‌ها، افراد برای کاهش هیجانات آزاردهنده به مصرف مواد یا رفتارهای اعتیادی روی می‌آورند. با این حال، این راهبردها نه‌تنها مشکل اصلی را حل نمی‌کنند، بلکه

¹ Hu & Bentler

به تضعیف بیشتر مهارت‌های هیجانی منجر می‌شوند و فرد را در چرخه‌ای از وابستگی‌های چندگانه گرفتار می‌کنند. بدین ترتیب، مصرف الکل می‌تواند آغازگر فرایندی باشد که از طریق اختلال در تنظیم هیجان، فرد را مستعد جست‌وجوی مداوم تحریکات دیجیتال و در نهایت وابستگی به فضای مجازی می‌سازد (زائورسکا و همکاران، ۲۰۲۳).

از منظر تحولی و اجتماعی نیز می‌توان استدلال کرد که دانشجویان به دلیل قرار گرفتن در مرحله‌ای حساس از رشد هویت، استقلال‌یابی و مواجهه با فشارهای تحصیلی و بین‌فردی، آسیب‌پذیری بیشتری در برابر راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه دارند. مصرف الکل در این دوره ممکن است به‌عنوان وسیله‌ای برای مدیریت استرس‌های تحصیلی یا تعارضات عاطفی تجربه شود، اما به تدریج با کاهش کنترل شناختی و افزایش جست‌وجوی پاداش، استفاده افراطی از فضای مجازی را نیز تقویت می‌کند. در نتیجه، دو الگوی اعتیادی به صورت هم‌افزا عمل کرده و به تداوم یکدیگر می‌انجامند (افکاری قره‌مسجد و همکاران، ۱۴۰۴).

به‌طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر از مدل مفهومی پیشنهادی حمایت کرد و نشان داد که تنظیم هیجان سازوکاری کلیدی در تبیین پیوند میان مصرف الکل و اعتیاد به فضای مجازی است. این نتایج حاکی از آن است که رفتارهای اعتیادی در حوزه‌های مختلف، دارای زیرساخت‌های مشترک روان‌شناختی و عصب‌زیستی هستند و تضعیف تنظیم هیجان می‌تواند به‌عنوان عامل خطر مرکزی در گسترش وابستگی‌های چندگانه عمل کند. با این حال، تفسیر نتایج باید با در نظر گرفتن برخی محدودیت‌ها صورت گیرد. نخست، ماهیت همبستگی و مقطعی پژوهش امکان استنباط علی قطعی را محدود می‌کند و بررسی‌های طولی می‌تواند به روشن‌تر شدن جهت روابط کمک کند. دوم، استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های پاسخ‌دهی و تمایل به ارائه تصویر مطلوب از خود قرار گیرد. سوم، نمونه پژوهش محدود به دانشجویان یک دانشگاه بود که تعمیم‌پذیری نتایج به سایر گروه‌های سنی، فرهنگی یا شغلی را با احتیاط مواجه می‌سازد. در نهایت، عدم کنترل برخی متغیرهای مداخله‌گر مانند ویژگی‌های شخصیتی، حمایت اجتماعی یا اختلالات هیجانی زمینه‌ای می‌تواند بر شدت روابط مشاهده‌شده اثر گذاشته باشد.

۴-۱. پیشنهادهای پژوهشی

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های پیشگیرانه در دانشگاه‌ها بر آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، خودکنترلی و مقابله سازگارانه با استرس متمرکز شوند تا از گرایش همزمان به مصرف الکل و استفاده افراطی از فضای مجازی جلوگیری گردد. همچنین انجام پژوهش‌های طولی و آزمایشی برای بررسی علیت روابط و آزمون اثربخشی مداخلات مبتنی بر تنظیم هیجان توصیه می‌شود. بررسی نقش متغیرهای تعدیل‌کننده نظیر جنسیت، سبک‌های دل‌بستگی و ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند به غنای مدل تبیینی کمک کند. در نهایت، تلفیق رویکردهای روان‌شناختی با شاخص‌های عصب‌روان‌شناختی در پژوهش‌های آینده، امکان درک عمیق‌تر از سازوکارهای مشترک اعتیادهای ماده‌ای و رفتاری را فراهم خواهد ساخت.

۵. تعارض منافع

نویسندگان در خصوص نتایج، تعارض منافع خاصی ندارند.

۶. تأییدیه اخلاقی و رضایت مشارکت‌کنندگان

ملاحظات اخلاقی شامل محرمانه بودن اطلاعات هر آزمودنی و پرسش‌نامه‌ها، دریافت رضایت آگاهانه هر آزمودنی، آسیب نرساندن به وی و اختیار مبنی بر عدم پاسخگویی و خروج از پژوهش به صورت کامل در این پژوهش رعایت گردید.

۷. منابع مالی

در این مطالعه بودجه پژوهشی خاصی از طرف هیچ موسسه‌ای دریافت نشد.

۸. رضایت به انتشار

نویسندگان متعهد می‌شوند که نسخه مورد نظر این مقاله در جای دیگری جهت چاپ ارسال نشده و موافقت خود را جهت انتشار در این مجله اعلام می‌دارند.

۹. سپاسگزاری

در پایان، نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از تمامی دانشجویانی که با مشارکت خود امکان انجام این پژوهش را فراهم آوردند و همچنین از مسئولان دانشگاه ملایر که در اجرای این مطالعه همکاری داشتند، قدردانی نمایند.

References

- Afkari Qara Masjed S, Nematzadeh Gotabi S, Ebrahimi Moghadam H. (2025). Predicting alcohol consumption tendencies based on distress tolerance and emotion regulation in adolescents. *Rooyesh*. 14(5), 121-128. <http://frooyesh.ir/article-1-6129-fa.html> (In Persian)
- Akat, M. (2026). How Does the Family Conflict Relate to Internet Gaming Addiction, Insomnia, and Depression Among High School Students? *Turkish Journal of Educational Studies*, 13(1), 76-94. <https://doi.org/10.33907/turkjes.1820615>
- Böhmer, J., Marxen, M., Veer, I. M., Garbusow, M., Bottino, M., Zimmermann, U. S., ... & Walter, H. (2026). Relapse in alcohol dependence is characterized by disrupted modular brain network organization. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 1-16. <https://doi.org/10.1007/s00406-026-02198-x>
- Brown, W. C., & Melas, M. T. (2024). A narrative review of emotion regulation abilities, strategy use, and their relationship to alcohol. *Current Addiction Reports*, 11(2), 199-209. https://doi.org/10.1007/s40429-024-00553-3?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle
- Choubchian Langarudi H, Zarbakhsh, Ph.D. M. (2018). The Relationship between Psychological Hardiness, Coping Styles, Emotion Regulation, and Tendency toward Addiction among Students. *QJFR*; 15 (3) :31-50. <http://qjfr.ir/article-1-773-fa.html> (In Persian)
- Elfenbein, H. A. (2023). Emotion in organizations: Theory and research. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 489-517. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032720-035940>
- Ghalandary, P. , Rostami, M. and Fourughan, M. (2025). Facilitating and Hindering Factors in the process of developing Suicidal Thoughts in Iranian Older Adults: Grounded Theory Approach. *Journal of Rehabilitation Counseling*, 1(1), 1-16. <https://doi.org/10.22034/jrc.2025.63846> (In Persian)
- Hanhan, Y., Yang, Y., Porpulit, O., Melnichuk, I., & Synitska, T. (2024). A study of cyber-addictions in Ukrainian youth. *Amazonia Investiga*, 13(78), 124-133. <https://doi.org/10.34069/AI/2024.78.06.11>
- Jakubczyk, A., Trucco, E. M., Kopera, M., Kobylinski, P., Suszek, H., Fudalej, S., ... & Wojnar, M. (2018). The association between impulsivity, emotion regulation, and symptoms of alcohol use disorder. *Journal of substance abuse treatment*, 91, 49-56. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2018.05.004>
- Kazemi, J. , Khabazi, M. and majidi, A. (2025). The role of attachment to God in predicting Substance use tendency with the mediator of resilience. *Journal of Rehabilitation Counseling*, 1(1), 17-26. <https://doi.org/10.22034/jrc.2025.63881> (In Persian)
- Kim, J.S., & Chun, B.C. (2000). Association of Internet addiction with health promotion lifestyle profile and perceived health status in adolescents. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 38, 53-60. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16312910/>
- Liu, X., Gui, Z., Chen, Z. M., Feng, Y., Wu, X. D., Su, Z., ... & Xiang, Y. T. (2025). Global prevalence of internet addiction among university students: a systematic review and meta-analysis. *Current Opinion in Psychiatry*, 38(3), 182-199. <https://doi.org/10.1097/yco.0000000000000994>

- Neilson, E. C., Gulati, N. K., Stappenbeck, C. A., George, W. H., & Davis, K. C. (2023). Emotion regulation and intimate partner violence perpetration in undergraduate samples: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 24(2), 576-596. <https://doi.org/10.1177/15248380211036063>
- Soriano-Molina, E., Limiñana-Gras, R. M., Patró-Hernández, R. M., & Rubio-Aparicio, M. (2025). The association between internet addiction and adolescents' mental health: A meta-analytic review. *Behavioral Sciences*, 15(2), 116. <https://doi.org/10.3390/bs15020116>
- Widyanto L, McMurran M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyber Psychol Behav*; 7(4): 443-450. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.443>
- Yan, X., Gao, W., Yang, J., & Yuan, J. (2022). Emotion regulation choice in internet addiction: less reappraisal, lower frontal alpha asymmetry. *Clinical EEG and Neuroscience*, 53(4), 278-286. <https://doi.org/10.1177/15500594211056433>
- Yuan, Y., Ye, J., Liu, H., & Fang, Z. (2026). The relationship between internet addiction and help-seeking behavior for online privacy infringement: The moderating role of online privacy perception. *Acta Psychologica*, 262, 106145. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.106145>
- Zaorska, J., Rydzewska, M., Kopera, M., Wiśniewski, P., Trucco, E. M., Kobylński, P., & Jakubczyk, A. (2023). Distress tolerance and emotional regulation in individuals with alcohol use disorder. *Frontiers in psychiatry*, 14, 1175664. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1175664>