



تأثیر آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان با اعتیاد به اینترنت

ابراهیم رهبر کرباسدهی^{۱*}، فاطمه رهبر کرباسدهی^۱

^۱ گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین تأثیر آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان با اعتیاد به اینترنت بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. نمونه پژوهش 28 دانش‌آموز مقطع متوسطه دوم با اعتیاد به اینترنت شهرستان رشت در نیمسال اول تحصیلی 99-1398 بودند که بر اساس پرسشنامه اعتیاد به اینترنت و مصاحبه ساختارنایافته از میان 60 دانش‌آموزی که به صورت داوطلبانه در پژوهش شرکت نموده بودند انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارش گردیدند (هر گروه 14 نفر). سپس آموزش گروهی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به مدت 8 جلسه برای گروه آزمایشی اجرا شد و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. برای گردآوری داده‌ها، مقیاس بهزیستی روانشناختی قبل و بعد از آموزش توسط شرکت‌کنندگان تکمیل گردید. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد پس از پایان مداخله، نمرات گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل برای متغیر بهزیستی روانشناختی ($F(31/126)=$) افزایش داشته است ($P<001/0$). با توجه به نتایج این پژوهش، آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان راهکار مناسبی برای افزایش بهزیستی روانشناختی در افراد با اعتیاد به اینترنت است.

واژگان کلیدی:

تنظیم هیجان
سلامت نوجوانان
اعتیاد به اینترنت

* نویسنده مسئول

رهبر کرباسدهی، ا.
کارشناسی ارشد
روانشناسی و آموزش
کودکان استثنایی، گروه
روانشناسی، دانشکده
ادبیات و علوم انسانی،
دانشگاه گیلان، رشت،
ایران



@Ebrahim.Rahbar74
gmail.com



مقدمه

یکی از جنبه‌های بنیادی در ارتباط با سلامت دانش‌آموزان، اعتیاد به اینترنت است. دوره نوجوانی، مرحله تحولی مهمی در فرایند شکل‌گیری هویت افراد است و بخشی از این فرایند تحولی، گرایش به خطرپذیری است که به شکل رفتارهای مخاطره‌آمیز تظاهر می‌یابد (جهانشاهی و احمدی، ۱۳۹۷). میزان شیوع کلی اعتیاد به اینترنت شدید ۴/۲، متوسط ۹/۱۷ و خفیف ۳/۳۱ درصد گزارش شده است (موسوی، ۱۳۹۹). اعتیاد به اینترنت در تعداد زیادی از افراد، از سنین دبیرستان شروع می‌شود؛ بنابراین یکی از مهمترین شیوه‌های مقابله با آن در بزرگسالی، مهار آن در نوجوانی است. مهمترین عواملی که می‌تواند منجر به اعتیاد نوجوانان به اینترنت شود عبارتند از تک-سرپرست بودن، شکست تحصیلی، ضعف اعتماد به نفس، تعارض با والدین و مشکلات با همسالان (عقبایی، کاکاوند و بهرامی هیدچی، ۱۳۹۷).

یکی از عوامل اعتیاد به اینترنت، میزان پایین بهزیستی روانشناختی ادراک شده در افراد می‌باشد که به دنبال تجربه شرایط بهتر روانشناختی و ذهنی هستند (وولکین، ۲۰۱۵). بهزیستی روانشناختی به حسی از سلامتی و آگاهی کامل در تمام جنبه‌های فرد را شامل می‌شود. افراد با احساس بهزیستی، بسیاری از هیجانات را به طور مثبت تجربه کرده و از وقایع و حوادث پیرامون خود، ارزیابی مثبتی دارند. در حالی که افراد با عدم احساس بهزیستی، موقعیت‌های و حوادث زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی کرده و بیشتر هیجانات منفی را تجربه می‌کنند (بالزاروتی، بیاسونی، ویلانی، پروناس و ولوتی، ۲۰۱۶). علت اعتیاد به اینترنت در برخی از افراد، ناتوانی آنان در رویارویی با سختیها است که در نتیجه، پناه بردن آنان به اینترنت را موجب می‌شود که با این تفکر به جای حل مسئله و رویارویی با مشکلات، با اعتیاد به اینترنت از مسائل و مشکلات کنارگیری میکنند (روهده، ترنر، والدرون، برودی و یورگنسن، ۲۰۱۸). در چند دهه اخیر رویکردی که در زمینه اختلالات اعتیاد به اینترنت خود را نشان داده، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بوده است (وندت و گن، ۲۰۱۸). منظور از تنظیم شناختی هیجان مؤلفه‌ای است که بر بدکارکردی هیجانی و نارسایی در تنظیم هیجان دلالت دارد و به اعمالی گفته می‌شود که به دانش‌آموزان مجوز نظارت، ارزیابی و تعدیل ماهیت و طول مدت واکنشهای هیجانی را می‌دهد (ورزلتی، زامونر، گالی و آگنولی، ۲۰۱۶). در واقع، راهبردهای تنظیم شناختی



هیجان، واکنشهای شناختی به رویدادهای هیجانی هستند که به صورت آگاهانه یا ناآگاهانه سعی در تعدیل شدت و یا نوع تجربه هیجانی دارند (اکسترمر و ری، 2015).

در این راستا می‌توان به یافته محققانی مانند اشکانی و حیدری (1393) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با افزایش بهزیستی روانشناختی و شکل‌گیری سبک‌های اسنادی درونی، پایدار و کلی در دانش‌آموزان همراه بوده و همچنین پژوهشگران دیگری نیز در یافته‌های خود، اثربخشی این آموزش را در افزایش بهزیستی روانشناختی و بهبود راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان نشان دادند (قضاوی، ضیغمی، ساریچلو و شهنسوازی، 1398؛ مرادی‌کیا، ارجمندیا و غباری بناب، 1395). میزان اعتیاد به اینترنت در پسران، آن هم در سنین پایین، بالاست، این مسئله کیفیت لازم برای زندگی بدون تنش را از فرد می‌گیرد. چنین گرایش‌هایی منجر به رفتارهای پرخطر و اعتیاد به اینترنت می‌شود که این امر به مرور منجر به فرسودگی بدنی و در نتیجه ایجاد آسیب‌های بسیاری در زمینه‌های خانوادگی، اجتماعی، شناختی و تحصیلی می‌گردد (وندت و گن، 2018). از این رو، با توجه به بررسی‌های انجام شده و فقدان مطالعات صورت گرفته در این حوزه، پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان با اعتیاد به اینترنت انجام شده است.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر تمامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان رشت در نیمسال اول تحصیلی 99-1398 بودند و نمونه پژوهش 28 دانش‌آموز با اعتیاد به اینترنت بودند که از میان 60 دانش‌آموزی که به صورت داوطلبانه در پژوهش شرکت نموده بودند بر اساس پرسشنامه اعتیاد به اینترنت و مصاحبه ساختارناافته انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارش گردیدند (هر گروه 14 نفر). ملاک‌های ورود به پژوهش، جنسیت (پسر)، سن (16-18 سال)، مقطع تحصیلی (دهم تا دوازدهم) بودند و غیبت بیش از دو جلسه دانش‌آموز از جلسات آموزشی ملاک خروج از پژوهش بود.

ابزار



پرسشنامه اعتیاد به اینترنت: این پرسشنامه توسط یانگ در سال 1988 با هدف اندازه‌گیری اعتیاد به اینترنت طراحی شده است و دارای 20 گویه و 6 مؤلفه است که عبارتند از: مهم بودن اینترنت، استفاده زیاد، نادیده گرفتن کار، پیش‌بینی، فقدان کنترل، و نادیده گرفتن زندگی اجتماعی که با استفاده از مقیاس 5 درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. وضعیت کاربران بر اساس نمرات 20 تا 49 (کاربر عادی)، 50 تا 79 (اعتیاد خفیف) و 80 تا 100 (اعتیاد شدید) به اینترنت مشخص می‌شود. در مطالعه یانگ و همکاران، پایایی درونی پرسشنامه 92/0 گزارش شده است. در ایران نیز میزان پایایی آن به روش آلفای کرونباخ 88/0 و روایی آن 62/0 گزارش شده است (جهانشاهی و احمدی، 1397).

مقیاس بهزیستی روانشناختی: فرم کوتاه این مقیاس نوعی ابزار خودسنجی است که توسط ریف در سال 1989 طراحی و در سال 2002 مورد بازنگری قرار گرفته است. این مقیاس در یک پیوستار شش درجه‌ای از «کاملاً موافقم» تا «کاملاً مخالفم» (یک تا شش) پاسخ داده می‌شود و از بین سوالات، 10 سوال به صورت مستقیم و 8 سوال به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شوند و شش عامل استقلال، رشد شخصی، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی، ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش خود را می‌سنجد. پایایی این مقیاس به روش بازآزمایی بین 78/0 تا 97/0 و روایی آن بین 87/0 تا 96/0 گزارش شده است. در ایران نیز پایایی این مقیاس به روش بازآزمایی بین 70/0 تا 82/0 بود و روایی آن از طریق همبستگی با پرسشنامه شادکامی آکسفورد 58/0 گزارش شده است (رهبر کرباسدهی، ابوالقاسمی و رهبر کرباسدهی، 1395).

شیوه اجرا

جهت رعایت ملاحظات اخلاقی نیز از والدین دانش‌آموزان رضایت‌نامه‌ای برای همکاری فرزندان در روند اجرای پژوهش کسب شد و به آنان اطمینان داده شد که کلیه اطلاعات آنان محرمانه بوده و فرزندان در هر مرحله از پژوهش می‌توانند در صورت تمایل از روند اجرای پژوهش خارج شوند. یک هفته پس از اجرای پیش‌آزمون، آموزش گروهی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مطابق برنامه آموزشی گروس (2014) طی 8 جلسه 60 دقیقه‌ای، 2 روز در هفته توسط متخصص روانشناسی در مدرسه برای گروه آزمایش انجام شد، در حالی که گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد. همچنین یک هفته پس از اجرای آموزش، پس‌آزمون از هر دو گروه (گروه‌های



تربیت در زیست بوم جدید

1st National Conference on Education in the New Ecosystem

آزمایش و کنترل) اخذ شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای بررسی میزان تفاوت متغیر وابسته در مرحله پس‌ازمون دو گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش‌ازمون در قالب نرم افزار SPSS نسخه 24 استفاده شد.

جدول 1. برنامه آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان گروس (2014)

جلسات	هدف	محتوا
اول	آگاهی از هیجانها و احساسات	معرفی برنامه با بیان منطلق و مراحل آن، ضرورت تنظیم هیجان و یادگیری مهارتها، دیدگاههای درست درباره هیجانها، هیجانهای اولیه و ثانویه، کمک گرفتن از هیجانها
دوم	مهارتهای انتخاب موقعیت و درک هیجان	آموزش و معرفی هیجان، شناسایی و نامگذاری احساسات، شناسایی هیجان در حالت روانشناختی و فیزیکی، تمایز میان هیجانهای گوناگون، شناسایی عوامل موفقیت در تنظیم هیجان
سوم	مهارتهای مربوط به پیشگیری	ارزیابی خود با هدف شناسایی تجارب هیجانی خود، ارزیابی خود با هدف شناخت میزان آسیبپذیری هیجانی در فرد، ارزیابی خود با هدف شناخت راهبردهای خودنظم-بخشی، نتایج رفتاری واکنشهای هیجانی و رابطه این سه با هم، معرفی هیجان خشم و راههای مهار آن
چهارم	اصلاح موقعیت	جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب، آموزش راهبرد حل‌مسئله، مهارتهای گفتگوی بینفردی، جراتورزی و حل تعارض
پنجم	گسترش توجه	آموزش توجه، متوقف کردن نگرانی و نشخوار فکری
ششم	ارزیابی شناختی	نقش ذهن در ایجاد، نگهداری، افزایش یا کاهش پاسخ هیجانی، شناخت ارزیابیهای نادرست و تأثیر آن بر حالت-های هیجانی، آموزش راهبرد ارزیابی مجدد
هفتم	تعدیل پاسخ	شناخت میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداري و بررسی نتایج هیجانی آن، آموزش مواجهه و ابزار هیجان، اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویتکنندهای محیطی، آموزش تخلیه هیجانی و آرمیدگی
هشتم	ارزیابی و کاربرد	ارزیابی میزان رسیدن به اهداف، بکارگیری مهارتهای آموخته شده در روند زندگی

یافته‌ها

میانگین سنی گروه آزمایش 4/17 و میانگین سنی گروه کنترل 6/17 بود. در گروه آزمایش 3 نفر در پایه دهم، 6 نفر در پایه یازدهم و 5



نفر در پایه دوازدهم متوسطه تحصیل می‌کردند و در گروه کنترل 4 نفر در پایه دهم، 5 نفر در پایه یازدهم و 5 نفر در پایه دوازدهم متوسطه تحصیل می‌کردند که نتایج بیانگر آن است که تفاوت معنی‌داری بین دو گروه وجود ندارد. در ادامه، جدول 2 میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش را به تفکیک گروه‌های مورد مطالعه نشان می‌دهد.

جدول 2. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در گروه‌های مورد مطالعه

متغیر	وضعیت	گروه آزمایش	گروه کنترل
		میانگین	میانگین
		انحراف استاندارد	انحراف استاندارد
استقلال	پیش‌آزم	22/7	97/0
	پس‌آزم	35/1	22/1
	پس‌آزم	6	35/1
تسلط بر محیط	پیش‌آزم	32/1	83/0
	پس‌آزم	3	22/1
	پس‌آزم	08/1	22/1
رشد شخصی	پیش‌آزم	75/9	64/9
	پس‌آزم	28/1	84/8
	پس‌آزم	7	98/1
ارتباط مثبت با دیگران	پیش‌آزم	25/1	66/0
	پس‌آزم	3	97/1
	پس‌آزم	14/1	97/1
هدفمندی در زندگی	پیش‌آزم	51/1	14/1
	پس‌آزم	0	14/1
	پس‌آزم	23/1	39/9
پذیرش خود	پیش‌آزم	31/8	69/0
	پس‌آزم	22/1	96/8
	پس‌آزم	9	96/8
نمره کل	پیش‌آزم	48/6	21/5
	پس‌آزم	7	21/5
	پس‌آزم	35/1	03/5
	پس‌آزم	26	03/5
	پس‌آزم	73/2	7



همانطور که در جدول 2 مشاهده می شود، میانگین پس آزمون گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل برای متغیر بهزیستی روانشناختی افزایش داشته است. در ادامه برای انجام تحلیل کوواریانس چندمتغیری ابتدا مفروضه های آن بررسی شد. توزیع نرمال متغیرها با آماره شاپیرو-ویلک مورد بررسی قرار گرفت که معنی دار نبودند، در نتیجه توزیع متغیرها نرمال است. مفروضه همگنی شیب خطوط رگرسیون به عنوان پیش فرض تحلیل کوواریانس چندمتغیری با احتمال 95 درصد رعایت شده است ($P > 0.05$). شرط همگنی ماتریس های واریانس/کواریانس توسط آزمون باکس بررسی برای هیچ یک از متغیرها معنی دار نبوده و شرط برابری واریانس های بین گروهی بر اساس آزمون لوین بررسی و عدم معنی داری آن برای همه متغیرها رعایت شده است ($P > 0.05$). و همچنین برای بررسی معنی داری رابطه بین مؤلفه های متغیرهای مورد مطالعه از آزمون خی دو بارتلت استفاده شد که نتایج نشانگر رابطه معنی دار بین این مؤلفه ها بود ($P > 0.001$). نتایج آزمون لامبدای ویلکز برای متغیر بیانگر معنی داری اثر گروه بر ترکیب مؤلفه های مورد بررسی می باشد ($P < 0.001$ ، $F = 12.14$ ، $df = 8$). جهت مشخص شدن میزان معنی داری تفاوت ها میان دو گروه در هر متغیر وابسته و همچنین آزمودن فرضیه های پژوهش، آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد که نتایج آن در جدول 3 آمده است.

جدول 3. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای متغیرهای مورد مطالعه در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مجموع مجدورات	در جه آز ادی	میانگین مجدورات	آماره F	سطح معنادار ی	مجدو رانا
استقلال	39/722	1	39/722	31/9	001/0	94/0
تسلط بر محیط	38/801	1	38/801	09/5	001/0	89/0
رشد شخصی	36/826	1	36/826	11/7	001/0	93/0
ارتباط مثبت با دیگران	09/817	1	09/817	70/4 5	001/0	92/0
هدفمندی در زندگی	36/752	1	36/752	21/3 8	001/0	95/0
پذیرش خود	17/890	1	17/890	92/4 9	001/0	93/0
نمره کل	14/145 8	1	14/1458	31 /126	001/0	96/0



نتایج جدول 3 نشان می‌دهد بین میانگین نمرات استقلال ($F=31/9$)، تسلط بر محیط ($F=09/5$)، رشد شخصی ($F=11/7$)، ارتباط مثبت با دیگران ($F=70/45$)، هدفمندی در زندگی ($F=21/38$) و پذیرش خود ($F=92/49$) بین گروه‌های کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P<001/0$). به عبارت دیگر، آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر بهبود بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان با اعتیاد به اینترنت مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر بهبود بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان با اعتیاد به اینترنت مؤثر می‌باشد ($P<001/0$). نتایج پژوهش‌های اشکانی و حیدری (1393)، قضاوی و همکاران (1398) و مرادی‌کیا و همکاران، (1395) با نتایج پژوهش حاضر همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، بهزیستی روانشناختی با تمامی ابعاد رفتار پرخطر رابطه منفی داشت؛ در واقع با بالا رفتن سطوح گرایش به انواع رفتار پرخطر، سطح بهزیستی روانشناختی کاهش می‌یابد. این که دانش‌آموز به این درک برسد که چقدر موقعیت‌های مختلف برای او استرس‌زا است، بستگی به شناختی دارد که او از نقاط قوت خود برای مهارگری آن موقعیت و منابع مورد استفاده برای حل استرس حاصل از موقعیت دارد (وینه، مک‌هیو، گائو، کیگان، برن، روون و دولی، 2019). از آنجا که دانش‌آموزان با اعتیاد به اینترنت اغلب در مواجهه با مشکلات و دستیابی به اهداف با شکست رویارو می‌شوند، در مقابل شکست هیچ عملی انجام نداده و تلاششان را کمتر کرده و در نتیجه سطح بهزیستی روانشناختی آنان کاهش می‌یابد. حال آنکه دانش‌آموزان با اعتیاد به اینترنت به دلیل اینکه بهزیستی روانشناختی پایینی دارند (لیو، ژن، دینگ، لیو، وانگ، جیانگ و ژو، 2018)، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در آنان به مراتب پایین‌تر از دانش‌آموزان بهنجار است و این مسئله بیش از پیش آنان را در حل مسائل با شکست مواجه میکند (فرناندز-ریو، چکینی، مندز-گیمنز، مندز-آلونسو و پریو، 2017). از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، شیوه نمونه‌گیری داوطلبانه در مرحله اول نمونه‌گیری و عدم امکان پیگیری نتایج بوده که پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی از شیوه نمونه‌گیری تصادفی و در صورت امکان پیگیری 3 تا 6 ماهه انجام شود تا تاثیر این نتایج در بلندمدت بررسی شود. در پایان، از آنجا که اعتیاد به اینترنت در سنین پایین و



تربیت در زیست بوم جدید

1st National Conference on Education in the New Ecosystem

به علت خطرپذیری، نوجوانان را درگیر می‌کند، پیشنهاد می‌شود آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به عنوان یک مهارت لازم، در مدارس آموزش داده شود و از این آموزش به صورت گروهی برای کاهش هزینه‌های فردی استفاده شود.

سیاسگزاری

بدین وسیله از تمامی شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر به خاطر همکاری صادقانه‌شان تشکر می‌گردد.

منابع

- اشکانی، ف؛ و حیدری، ح. (1393). تاثیر آموزش تنظیم هیجانی بر بهزیستی روان شناختی و سبک‌های اسنادی دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی یادگیری مقطع دبستان. *ناتوانی‌های یادگیری*، 4(1)، 6-22.
- جهانشاهی، م؛ و احمدی، خ. (1397). بررسی اثربخشی آموزش حیا بر کاهش اعتیاد به اینترنت و رفتارهای پرخطر در دختران نوجوان. *روانشناسی فرهنگی*، 2(1)، 1-14.
- رهبر کرباسیدهی، ف؛ ابوالقاسمی، ع؛ و رهبر کرباسیدهی، الف. (1395). تاثیر آموزش مدیریت تنیدگی مبتنی بر روی‌آورد شناختی- رفتاری بر بهبود رابطه والد- کودک و بهزیستی روان‌شناختی مادران کودکان کم‌توان ذهنی. *سلامت روان کودک*، 3(3)، 71-59.
- عقبایی، ش؛ کاکاوند، ع؛ و بهرامی هیدچی، م. (1397). ارتباط بین افسردگی و اعتیاد اینترنتی با میانجی‌گری ناگویی هیجانی. *مطالعات روانشناختی*، 14(1)، 163-181.
- قضاوی، ز؛ ضیغمی، ر؛ ساریچلو، م؛ و شهسواری، س. (1398). تاثیر آموزش راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان بر بهزیستی روانشناختی پرستاران شاغل در بخش‌های روانپزشکی. *روان پرستاری*، 7(4)، 73-64.
- مرادی‌کیا، ح؛ ارجمندیا، ع؛ و غباری بناب، ب. (1395). بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر بهزیستی روان شناختی مادران دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی. *پرستاری کودکان*، 3(1)، 60-51.
- موسوی، و. (1399). شیوع اعتیاد به اینترنت و وضعیت استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در نوجوانان و جوانان ایرانی در سال ۱۳۹۷. *طب نظامی*، 22(3)، 288-281.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation:



- Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143.
- Extremera, N., & Rey, L. (2015). The moderator role of emotion regulation ability in the link between stress and well-being. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-9.
- Fernandez-Rio, J., Cecchini, J. A., Méndez-Gimenez, A., Mendez-Alonso, D., & Prieto, J. A. (2017). Self-regulation, cooperative learning, and academic self-efficacy: Interactions to prevent school failure. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-10.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–20). The Guilford Press.
- Hall, W. D., Patton, G., Stockings, E., Weier, M., Lynskey, M., Morley, K. I., & Degenhardt, L. (2016). Why young people's substance use matters for global health. *The Lancet Psychiatry*, 3(3), 265-279.
- Liu, R. D., Zhen, R., Ding, Y., Liu, Y., Wang, J., Jiang, R., & Xu, L. (2018). Teacher support and math engagement: roles of academic self-efficacy and positive emotions. *Educational Psychology*, 38(1), 3-16.
- Rioux, C., Castellanos-Ryan, N., Parent, S., Vitaro, F., Tremblay, R. E., & Séguin, J. R. (2018). Age of cannabis use onset and adult drug abuse symptoms: A prospective study of common risk factors and indirect effects. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 63(7), 457-464.
- Rohde, P., Turner, C. W., Waldron, H. B., Brody, J. L., & Jorgensen, J. (2018). Depression change profiles in adolescents treated for comorbid depression/substance abuse and profile membership predictors. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(4), 595-607.
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1-15.
- Wendt, D. C., & Gone, J. P. (2018). Complexities with group therapy facilitation in substance use disorder specialty treatment settings. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 88, 9-17.



- Wolkin, J. R. (2015). Cultivating multiple aspects of attention through mindfulness meditation accounts for psychological well-being through decreased rumination. *Psychology Research and Behavior Management*, 8, 171-180.
- Wynne, B., McHugh, L., Gao, W., Keegan, D., Byrne, K., Rowan, C., ... & Mulcahy, H. E. (2019). Acceptance and commitment therapy reduces psychological stress in patients with inflammatory bowel diseases. *Gastroenterology*, 156(4), 935-945.