

The Effectiveness of Emotional Self-Control Training on latent Anxiety and Self-Regulation in Adolescents Dependent on Online Games

Sajjad Abbasi ¹ , Mohaddeseh Dehghan ² , Mojtaba Aghili ³ 

1. MSc in General Psychology, Payam Noor University, Gorgan, Iran

2. MSc in Curriculum Planning, Payam Noor University, Damghan, Iran

3. Department of Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran

Corresponding Author: Sajjad Abbasi

E-mail: sajjad_abbasi74@yahoo.com

Received: 08 December 2025

Revised: 07 March 2026

Accepted: 08 April 2026

Published: 22 August 2026

Citation: Abbasi, S., Dehghan, M., & Aghili, M. (2026). The Effectiveness of Emotional Self-Control Training on latent Anxiety and Self-Regulation in Adolescents Dependent on Online Games. *Journal of Modern Psychological Researches*, 21(82), 158-169. DOI: [10.22034/jmpr.2026.70630.6921](https://doi.org/10.22034/jmpr.2026.70630.6921)

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Addiction to online games in the modern world has become one of the concerning phenomena in developmental psychology and adolescent behavior (Li et al., 2025). Online gaming addiction refers to a persistent and uncontrollable engagement in video games to the extent that it negatively affects academic, familial, social, and emotional aspects of a person's life (Yilmaz & Tunca, 2024). During adolescence—a critical period for identity formation, self-awareness, and the development of social skills—excessive use of online games can lead to psychological dependency and alter the brain's reward system (Kiumarsi Larijani et al., 2024). Similar to other behavioral addictions, it can trigger abnormal dopamine release, resulting in short-term pleasure but long-term dependency (Teng, 2025). Adolescents who are dependent on online games are at

higher risk of experiencing issues such as reduced concentration, academic decline, sleep disturbances, increased aggression, social withdrawal, anxiety, and depression (Soltani Nazarlou & Delavarpour, 2025).

Latent anxiety, through the generation of internal psychological tension and the suppression of negative emotional expression, may predispose adolescents to engage in online gaming as an unconscious coping strategy to alleviate anxiety and achieve temporary emotional relief. Repeated reliance on this maladaptive coping mechanism can gradually foster behavioral dependence on online games (Mamaghani Miandoab et al., 2025). Latent anxiety is an internal psychological condition in which individuals experience worry, fear, or emotional distress without overtly expressing these

emotions, while appearing calm and emotionally stable (Dai et al., 2024).

Deficits in self-control, characterized by impaired emotion regulation, reduced impulse inhibition, and poor time management, increase adolescents' vulnerability to the immediate rewards of online gaming, thereby contributing to behavioral dependence (Pouragha Roudbordeh et al., 2022). Self-control is a fundamental construct in developmental and personality psychology, referring to the ability to regulate emotions, inhibit impulsive behaviors, and maintain commitment to long-term goals despite immediate temptations (Pan et al., 2024).

One promising intervention for online gaming dependence is emotional self-control training, defined as the ability to recognize, regulate, and manage emotions in stressful or emotionally challenging situations (Van Tonder et al., 2024). According to emotion regulation and cognitive theories, emotional self-control encompasses emotional awareness, cognitive appraisal, the selection of adaptive emotional responses, and inhibition of impulsive reactions (Soorgi et al., 2024).

The rapid expansion of digital technologies and easy access to online games have transformed this phenomenon from a mere recreational behavior into an addictive behavioral pattern with significant cognitive, emotional, and social consequences. Considering that adolescence is a sensitive developmental stage for emotional growth and identity establishment, neglecting this issue can contribute to persistent psychological and behavioral disorders in adulthood. Therefore, addressing this topic from a preventive and intervention-oriented perspective is essential. The findings of such research can significantly contribute to designing educational and psychological intervention programs for schools, counseling centers, and families, ultimately reducing the psychosocial harms associated with online gaming dependency among adolescents. Accordingly, the present study aims to answer the following question: Does

emotional self-control training effectively reduce latent anxiety and enhance self-regulation among adolescent's dependent on online games?

Method

The present study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest and a control group. The statistical population consisted of male high school students in grades ten, eleven, and twelve, who were dependent on online games in Gorgan during the 2024–2025 academic year. A total of 30 adolescents dependent on online games were selected through purposive sampling and assigned to the experimental and control groups (15 participants in each group). The inclusion criteria were an age range of 15 to 18 years, informed consent to participate in the study, obtaining a score above the cutoff point (53) on the Online Game Addiction Questionnaire developed by Whang and Chang (2010), and not taking psychiatric medications based on self-report. The exclusion criteria included absence from more than two training sessions, unwillingness to continue cooperating in the study, and failure to complete the assignments included in the sessions.

The experimental group received eight 60-minute emotional self-control training sessions delivered by a trained therapist, while the control group did not receive any psychological intervention until the end of the study. Research data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) with SPSS version 26.

Results

The demographic findings indicated that the mean age and standard deviation of students in the experimental group were 16.5 ± 0.9 , and in the control group 16.4 ± 0.8 . Additionally, the highest frequency was related to grade eleven, and the lowest frequency to grade twelve. To examine the point of difference, a univariate analysis of covariance (ANCOVA) was employed, and the results are presented in Table 1.

Table 1. Results of Univariate Analysis of Covariance

Variable	Source of Variation	SS	df	MS	F	p	η^2
latent anxiety	Pretest	450.20	1	450.20	15.82	0.001	0.37
	Group	320.75	1	320.75	11.35	0.002	0.30
	Error	756.10	27	28.33			
Self-Regulation	Pretest	600.40	1	600.40	20.52	0.001	0.43
	Group	450.25	1	450.25	15.37	0.001	0.46
	Error	795.30	27	29.45			

According to the results in Table 1, there is a significant difference between the two groups in terms of each of the examined variables, and the calculated F values are significant at $p < 0.05$. Based on the estimated means, this significance favors the experimental group; therefore, emotional self-control training was effective in reducing latent anxiety and enhancing self-regulation among adolescents dependent on online games.

Discussion

This study aimed to investigate the effectiveness of emotional self-control training on latent anxiety and self-regulation among adolescents dependent on online games. The results indicated that emotional self-control training reduced latent anxiety in adolescents addicted to online games. This finding is consistent with the results of previous studies by Zarezadeh Mehrizi & Rafieipour (2022), Rahmani & Hashemian (2016), Rinaldi et al. (2024), and Li et al. (2021). When adolescents learn to create psychological distance between stressful stimuli and their emotional responses, their level of emotional arousal and internal tension decreases, while a sense of internal control gradually replaces feelings of helplessness and anxiety. Emotional self-control training also promotes cognitive restructuring by enabling adolescents to identify and challenge dysfunctional, threat-related thoughts about themselves and their environment and replace them with more realistic and adaptive interpretations. Consequently, psychological distress and behavioral dependence on online gaming are reduced (Rinaldi et al., 2024).

Furthermore, adolescents become more capable of regulating their emotions through adaptive coping strategies, such as problem-solving, appropriate emotional expression, and seeking social support, rather than relying on avoidance or excessive gaming. As these cognitive and behavioral changes occur, latent anxiety, which is often concealed through avoidance, persistent

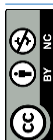
rumination, or compensatory behaviors, gradually diminishes. As a core psychological skill, emotional self-control weakens the underlying mechanisms of latent anxiety, promotes emotional stability, and enhances adolescents' overall emotional functioning (Li et al., 2021).

Adolescents with online gaming dependence commonly exhibit deficits in impulse control, delayed gratification, and commitment to long-term goals, partly because repeated gaming reinforces immediate reward processing while weakening prefrontal cognitive control. Emotional self-control training addresses these deficits by strengthening emotional awareness, cognitive reappraisal, and self-monitoring, enabling adolescents to inhibit impulsive reactions and adopt more adaptive behavioral responses in tempting situations (Akbarpour et al., 2021). This intervention also facilitates more effective regulation of interactions between the emotional system, particularly the amygdala, and cognitive control regions within the prefrontal cortex, thereby restoring the balance between emotion and cognition.

Moreover, emotional self-control training enhances intrinsic motivation and personal agency. As adolescents learn to regulate their emotions without relying on avoidance or compensatory behaviors, their sense of self-efficacy and personal responsibility increases, both of which are closely associated with self-control (Pan et al., 2024). Consequently, they become better able to balance short-term rewards, such as online gaming, with long-term goals, including academic achievement and meaningful social relationships. By improving self-monitoring, behavioral planning, and cognitive inhibition, emotional self-control training strengthens the core components of self-control, ultimately enhancing adolescents' capacity for behavioral regulation, delayed emotional responding, and adaptive decision-making (Kim et al., 2025).

KEYWORDS

emotional self-regulation, latent Anxiety, self-control, online gaming





فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

journal homepage: <https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/>

اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر اضطراب پنهان و خودمهارگری نوجوانان وابسته به بازی‌های آنلاین

سجاد عباسی^۱ ✉، محدثه دهقان^۲ ID، مجتبی عقیلی^۳ ID

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور، گرگان، ایران

۲. کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی، دانشگاه پیام نور، دامغان، ایران

۳. گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

نویسنده مسئول: سجاد عباسی

رایانامه: sajjad_abbasi74@yahoo.com

استاددهی: عباسی، سجاد؛ دهقان، محدثه و عقیلی، مجتبی (۱۴۰۵). اثربخشی

آموزش خودکنترلی هیجانی بر اضطراب پنهان و خودمهارگری نوجوانان وابسته به بازی‌های آنلاین. فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۲۱(۸۲)، ۱۵۸-۱۶۹.

DOI: [10.22034/jmpr.2026.70630.6921](https://doi.org/10.22034/jmpr.2026.70630.6921)

تاریخ دریافت: ۱۷ آذر ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۱۶ اسفند ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۹ فروردین ۱۴۰۵

تاریخ انتشار: ۳۱ مرداد ۱۴۰۵

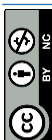
چکیده

مشخصات مقاله

کلیدواژه‌ها:

خودکنترلی هیجانی،
اضطراب پنهان،
خودمهارگری،
بازی‌های آنلاین

وابستگی به بازی‌های آنلاین در دنیای مدرن یکی از پدیده‌های نگران‌کننده روان‌شناسی رشد و رفتار نوجوانان به شمار می‌آید. هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر اضطراب پنهان و خودمهارگری نوجوانان وابسته به بازی‌های آنلاین بود. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری دانش‌آموزان پسر مقطع دهم، یازدهم و دوازدهم وابسته به بازی‌های آنلاین شهر گرگان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بودند. تعداد ۳۰ نوجوان وابسته به بازی‌های آنلاین با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش پرسشنامه بازی‌های آنلاین وانگ و چانگ (۲۰۱۰)، سیاهه حالت-صفت اضطراب اسپیل‌برگر و همکاران (۱۹۷۰) و مقیاس خودمهارگری تانجی و همکاران (۲۰۰۴) بود. گروه آزمایش ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای آموزش خودکنترلی هیجانی را دریافت نموده و گروه کنترل تا پایان پژوهش هیچ مداخله روانشناختی را دریافت نکردند. داده‌های پژوهش با تحلیل کوواریانس چندمتغیری و استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند. یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون بین میانگین پس‌آزمون اضطراب پنهان و خودمهارگری نوجوانان وابسته به بازی‌های آنلاین در گروه‌های آزمایش و گواه تفاوت معناداری در سطح ($p < 0.01$) وجود دارد. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که آموزش خودکنترلی هیجانی تأثیر معناداری بر کاهش اضطراب پنهان و افزایش خودمهارگری نوجوانان وابسته به بازی‌های آنلاین دارد.



مقدمه

نوجوانی مرحله مهم رشدی است و سیستم‌های متعددی درگیر فرآیند پیچیده‌ای هستند که بر تفکر و برنامه‌ریزی نوجوان در مورد بزرگسالی و انتظارات آینده تاثیر می‌گذارد (زمیک-داگلی^۱، ۲۰۲۵). وابستگی به بازی‌های آنلاین^۲ در دنیای مدرن یکی از پدیده‌های نگران‌کننده روان‌شناسی رشد و رفتار نوجوانان به شمار می‌آید (لی^۳ و همکاران، ۲۰۲۵). وابستگی به بازی‌های آنلاین به حالتی اطلاق می‌شود که فرد به صورت مداوم و غیرقابل کنترل درگیر بازی‌های رایانه‌ای می‌شود، به گونه‌ای که این رفتار بر جنبه‌های تحصیلی، خانوادگی، اجتماعی و هیجانی زندگی او تأثیر منفی می‌گذارد (ییلماز و تونکا^۴، ۲۰۲۴). در دوران نوجوانی که دوره شکل‌گیری هویت، خودآگاهی و رشد مهارت‌های اجتماعی است، استفاده بیش از اندازه از بازی‌های آنلاین می‌تواند با ایجاد نوعی وابستگی روانی، نظام پاداش مغز را دچار تغییر کند (کیومرثی لاریجانی و همکاران، ۱۴۰۳) و همانند سایر اعتیادهای رفتاری، منجر به ترشح غیرطبیعی دوپامین^۵ و ایجاد احساس رضایت کوتاه‌مدت اما وابستگی بلندمدت شود (تنگ^۶، ۲۰۲۵). نوجوانان وابسته به بازی‌های آنلاین بیشتر در معرض بروز مشکلاتی مانند کاهش تمرکز، افت تحصیلی، اختلال خواب، افزایش پرخاشگری^۷، انزوای اجتماعی، اضطراب^۸ و افسردگی^۹ هستند (سلطانی نظری و دلاورپور، ۱۴۰۴). این نوجوانان به تدریج کنترل زمان و انگیزه خود را از دست داده و در دنیای مجازی نوعی هویت جایگزین می‌سازند که موجب گسست از واقعیت و ضعف در تعاملات اجتماعی می‌شود (گورگلو و اوزر^{۱۰}، ۲۰۲۴) بر اساس یافته‌های انجمن روان‌شناسی آمریکا^{۱۱} (۲۰۲۳) و سازمان جهانی بهداشت^{۱۲} (۲۰۲۲)، اعتیاد به بازی‌های دیجیتال به عنوان نوعی اختلال رفتاری شناخته شده است که نیازمند مداخله درمانی و اصلاح الگوهای مصرف رسانه‌ای در نوجوانان است.

اضطراب پنهان^{۱۳} با ایجاد تنش‌های درونی و ناتوانی در ابراز هیجانات منفی، موجب می‌شود نوجوانان برای کاهش ناخودآگاه اضطراب و دستیابی به احساس کنترل یا آرامش موقتی، به بازی‌های آنلاین روی آورند و به تدریج به آن وابسته شوند (ممقانی میان‌دوآب و همکاران، ۱۴۰۴). اضطراب پنهان نوعی حالت روانی درونی است که در آن فرد احساس نگرانی، ترس یا تنش هیجانی را تجربه می‌کند اما این هیجانات را به صورت آشکار بروز نمی‌دهد و در ظاهر آرام و متعادل به نظر می‌رسد (دای^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۴). از دیدگاه روان‌شناسی تحلیلی و نظریه‌های شناختی-رفتاری، اضطراب پنهان معمولاً در نتیجه تجربه فشارهای روانی مزمن، انتظارات بالا، ترس از قضاوت یا سرکوب هیجانات درونی شکل می‌گیرد (وانگ^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۵). در

دوره نوجوانی که زمان شکل‌گیری هویت، استقلال‌خواهی و حساسیت نسبت به ارزیابی دیگران است، اضطراب پنهان می‌تواند به شکل‌هایی مانند گوشه‌گیری، حساسیت زیاد به انتقاد، کمال‌گرایی افراطی، بی‌خوابی، تحریک‌پذیری بروز کند (توکلی و همکاران، ۱۴۰۳). این نوجوانان معمولاً در ظاهر آرام، مطیع یا حتی موفق به نظر می‌رسند، اما در درون احساس فشار، ناکامی و ناایمنی هیجانی دارند. پیامدهای اضطراب پنهان در صورت تداوم می‌تواند شامل کاهش عزت‌نفس^{۱۶}، اختلال تمرکز، افزایش احتمال افسردگی، وابستگی به رفتارهای جبرانی مانند استفاده افراطی از اینترنت یا بازی، و اختلال در رشد اجتماعی و هیجانی باشد (جامعی‌نژاد و همکاران، ۱۴۰۳). این نوع اضطراب به دلیل ماهیت درونی و پنهان خود، اغلب از دید والدین و معلمان پنهان می‌ماند و تنها از طریق تغییر در رفتارهای غیرمستقیم یا وابستگی به فعالیت‌های جایگزین مانند بازی‌های دیجیتال قابل تشخیص است (آنسو-دیوگو^{۱۷} و همکاران، ۲۰۲۴).

فقدان خودمهارگری^{۱۸} با کاهش توانایی نوجوان در تنظیم هیجان‌ها، کنترل تکانه‌ها و مدیریت زمان، موجب می‌شود او در برابر جذابیت‌های فوری بازی‌های آنلاین آسیب‌پذیرتر شده و در نهایت به وابستگی رفتاری نسبت به این بازی‌ها دچار گردد (پوراآقا رودبرده و همکاران، ۱۴۰۱). خودمهارگری به عنوان یکی از سازه‌های بنیادی در روان‌شناسی رشد و شخصیت، به توانایی فرد در کنترل هیجان‌ها، مهار تکانه‌ها و پایبندی به اهداف بلندمدت در برابر وسوسه‌های لحظه‌ای اشاره دارد (پان^{۱۹} و همکاران، ۲۰۲۴). این مفهوم از دیدگاه نظریه‌های شناختی-رفتاری و عصب‌روان‌شناسی با عملکردهای اجرایی مغز، به‌ویژه ناحیه پیش‌پیشانی، مرتبط است و نقش کلیدی در خودنظم‌دهی، تصمیم‌گیری منطقی و رفتار سازگارانه دارد (ژونگ^{۲۰} و همکاران، ۲۰۲۳). در دوره نوجوانی که هنوز فرایند بلوغ عصبی و هیجانی کامل نشده است، ضعف در خودمهارگری سبب می‌شود نوجوانان در برابر پاداش‌های فوری و محرک‌های جذاب محیطی، مانند بازی‌های آنلاین، مقاومت کمتری نشان دهند (مصطفائی، ۱۴۰۰). فقدان خودمهارگری پیامدهایی چون افت تحصیلی، کاهش تمرکز، بروز رفتارهای تکانشی، ضعف در کنترل هیجان، افزایش اضطراب و افسردگی، و وابستگی بیش از اندازه به فناوری‌های دیجیتال را به همراه دارد (لی و همکاران، ۲۰۲۲). روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان می‌دهد که تقویت خودمهارگری از طریق آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، ذهن‌آگاهی و پرورش آگاهی شناختی می‌تواند عاملی پیشگیرانه در برابر بروز رفتارهای اعتیادی، از جمله وابستگی به بازی‌های آنلاین در نوجوانان، باشد (فرهادی و طباطبائی زواره، ۱۳۹۹).

11. American Psychological Association
12. World Health Organization
13. Hidden anxiety
14. Dai
15. Wang
16. Self-esteem
17. Aonso-Diego
18. Self-control
19. Pan
20. Zhong

1. Ziomek-Daigle
2. Dependent on Online Gaming
3. Li
4. Yilmaz & Tunca
5. Dopamine
6. Teng
7. Aggression
8. Anxiety
9. Depression
10. Gorgulu & Ozer

۷/۹-۲/۱۱ درصد از بازیکنان قابل مشاهده است (صادق‌نیا و همکاران، ۱۴۰۰). گسترش روزافزون فناوری‌های دیجیتال و دسترسی آسان نوجوانان به بازی‌های آنلاین موجب شده است این پدیده نه تنها به عنوان نوعی رفتار سرگرم‌کننده، بلکه به عنوان یک الگوی رفتاری اعتیادی با پیامدهای شناختی، هیجانی و اجتماعی مورد توجه روان‌شناسان قرار گیرد. از آنجا که دوران نوجوانی مرحله‌ای حساس در رشد هیجانی و شکل‌گیری هویت است، غفلت از این مسئله می‌تواند زمینه‌ساز اختلالات پایدار روانی و رفتاری در بزرگسالی گردد. بنابراین، تمرکز بر این موضوع از منظر پیشگیری و مداخله، ضرورتی انکارناپذیر دارد. نتایج چنین پژوهشی می‌تواند در طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی مدارس، مراکز مشاوره و خانواده‌ها نقش مؤثری ایفا نماید و گامی در جهت کاهش آسیب‌های روانی-اجتماعی ناشی از وابستگی به بازی‌های آنلاین در نسل نوجوان باشد. بنابراین پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا آموزش خودکنترلی هیجانی بر اضطراب پنهان و خودمهارگری نوجوانان وابسته به بازی‌های آنلاین اثربخش است؟

روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش دانش‌آموزان پسر مقطع دهم، یازدهم و دوازدهم وابسته به بازی‌های آنلاین شهر گرگان در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بودند. تعداد نمونه لازم با در نظر گرفتن اندازه اثر ۰/۴۰، سطح اطمینان ۰/۹۵، توان آزمون ۰/۸۰ و میزان ریزش ۱۰ درصد، برای هر گروه ۱۵ نفر محاسبه شد. بنابراین ۳۰ نوجوان وابسته به بازی‌های آنلاین با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش دامنه سنی ۱۵ تا ۱۸ سال، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، کسب نمره بالاتر از خط برش (۵۳) در پرسشنامه اعتیاد به بازی آنلاین وانگ و چانگ^۶ (۲۰۱۰)، عدم مصرف داروی‌های اعصاب و روان بر اساس فرم خوداظهاری بود و ملاک‌های خروج از پژوهش غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزشی و عدم تمایل به ادامه همکاری در پژوهش و انجام تکالیف گنجانده شده در جلسات بود. روند اجرای پژوهش بدین صورت بود که جلسه‌ای توجیهی در سالن اجتماعات مدارس برگزار گردید و برای دانش‌آموزان اهداف و اهمیت و ضرورت پژوهشی بیان شد. سپس پرسشنامه اعتیاد به بازی آنلاین اجرا گردید و پس از نمونه‌گیری به آنان درباره رعایت نکات و ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، حق انصراف از شرکت در پژوهش اطمینان داده شد و افزون بر آن، توضیح داده شد که شرکت در مطالعه برای آنها هیچ ضرر و زیان مادی و غیرمادی نخواهد داشت و حتی مداخله نیز به صورت رایگان است. گروه آزمایش ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای آموزش خودکنترلی هیجانی لی‌هی^۷ و همکاران (۲۰۱۲) را توسط درمانگر

خودکنترلی هیجانی^۱ با تقویت توانایی نوجوان در شناسایی، تنظیم و ابراز سازگارانه احساسات، نقش بازدارنده‌ای در بروز رفتارهای تکانشی و وابستگی به بازی‌های آنلاین ایفا می‌کند و موجب کاهش استفاده جبرانی از این بازی‌ها برای گریز از هیجانات منفی می‌شود (کاکاوند و همکاران، ۱۴۰۲). یکی از مداخلات مؤثر در درمان وابستگی به بازی‌های آنلاین، آموزش خودکنترلی هیجانی است که به عنوان توانایی فرد برای شناخت، تنظیم و هدایت هیجانات خود در موقعیت‌های تنش‌زا یا برانگیزاننده تعریف می‌شود (وان توندر^۲ و همکاران، ۲۰۲۴) از دیدگاه نظریه‌های تنظیم هیجان و روان‌شناسی شناختی، خودکنترلی هیجانی فرآیندی چندبعدی است که شامل آگاهی هیجانی، ارزیابی شناختی موقعیت، انتخاب پاسخ‌های هیجانی مناسب و مهار واکنش‌های تکانشی است (سورگی و همکاران، ۱۴۰۳). در برنامه‌های درمانی مبتنی بر تنظیم هیجان، نوجوانان می‌آموزند که هیجانات منفی خود را تشخیص دهند، آن‌ها را نام‌گذاری کنند و به جای فرار از آن‌ها در قالب بازی‌های آنلاین، از راهبردهای شناختی و رفتاری سالم برای سازگاری استفاده کنند (ژیانگ^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). در این راستا نتایج مطالعات نشان دادند که آموزش تنظیم هیجان بر کاهش اضطراب و گرایش به بازی‌های اینترنتی در نوجوانان اثربخش است (زارع‌زاده مهریزی و رفیعی‌پور، ۱۴۰۱). آموزش تنظیم هیجان بر بهبود خودکنترلی و اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان اثربخش است (عزتی بابی و همکاران، ۱۴۰۳). برنامه تنظیم شناختی هیجان منجر به کاهش علائم اضطراب و افسردگی نوجوانان شده است (رحمانی و هاشمیان، ۱۳۹۵). آموزش تنظیم هیجان بر استرس ادراک شده و خودکنترلی دانش‌آموزان اثربخش است (بیات و همکاران، ۱۴۰۳). آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان باعث افزایش خودکنترلی در نوجوانان با گرایش به رفتارهای پرخطر شده است (اکبرپور و همکاران، ۱۴۰۰). مهارت‌های تنظیم هیجان باعث کاهش میزان اضطراب و وابستگی به بازی‌های آنلاین نوجوانان ۱۷ ساله شده است (رینالدی^۴ و همکاران، ۲۰۲۴). آموزش خودتنظیمی هیجانی باعث افزایش خودکنترلی و کاهش پرخاشگری نوجوانان دارای اعتیاد به بازی‌های اینترنتی شده است (کیم^۵ و همکاران، ۲۰۲۵). نتایج مطالعات لی و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که آموزش خودتنظیمی هیجانی به نوجوانان باعث کاهش اضطراب و استفاده آسیب‌زا از اینترنت شده است. با افزایش خودکنترلی هیجانی میزان خودمهارگری در نوجوانان با اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای افزایش می‌یابد (پان و همکاران، ۲۰۲۴).

گسترش روزافزون بازی‌های رایانه‌ای و زمان قابل توجهی که کودکان و نوجوانان صرف این بازی‌ها می‌کنند در دهه‌های اخیر از منابع عمده نگرانی والدین، متخصصان و نهادهای مسئول در حوزه سلامت است. اگرچه این بازی‌ها از ویژگی‌های مثبتی چون آموزشی بودن و پرکردن اوقات فراغت برخوردار هستند اما آسیب‌های متعددی نیز برای آنها معرفی شده است. مطالعات نشان داده ۷۵ تا ۹۰ درصد کودکان و نوجوانان در سنین مدرسه از بازی‌های آنلاین استفاده می‌کنند و علائم اعتیاد به بازی‌های آنلاین در

5. Kim
6. Whang & Chang
7. Lehey

1. Emotional self-control
2. Van Tonder
3. Xiang
4. Rinaldi

آموزش دیده دریافت نموده و گروه کنترل تا پایان پژوهش هیچ مداخله روانشناختی را دریافت نکردند. داده‌های پژوهش با تحلیل کوواریانس چندمتغیری و استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند.

مداخله آموزشی: آموزش خودکنترلی هیجانی بر اساس بسته آموزشی در کتاب تکنیک‌های خودتنظیمی هیجانی (راهنمای کاربردی) (لی‌هی و همکاران، ۲۰۱۲ ترجمه منصوری‌راد، ۱۴۰۱) بود که شامل ۸ جلسه آموزشی ۶۰ دقیقه‌ای است که به صورت هفته‌ای دو جلسه برگزار شد.

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش خودکنترلی هیجانی

جلسات	هدف	محتوای جلسه	تکالیف خانگی
اول	آشنایی با خودکنترلی هیجانی و شروع ارزیابی	معرفی مفهوم خودکنترلی هیجانی؛ ارتباط هیجان و رفتار؛ معرفی هیجانات مثبت و منفی	ثبت ۵ هیجان اصلی که در طول روز تجربه کرده‌اند و شدت آن (۱ تا ۵)
دوم	شناسایی محرک‌های هیجانی	آموزش شناسایی موقعیت‌ها و محرک‌های هیجانی، ثبت محرک‌ها و واکنش‌های هیجانی	یادداشت ۳ موقعیت روزانه که هیجانات قوی ایجاد کردند و واکنش خود
سوم	تمرین آگاهی هیجانی	تمرین مشاهده هیجانات بدون واکنش فوری؛ تکنیک توقف-تنفس؛ آگاهی از نشانه‌های جسمانی هیجان	تمرین روزانه ۵ دقیقه «وقفه هیجانی» هنگام تجربه هیجان شدید
چهارم	مهارت تنظیم هیجان	آموزش استراتژی‌های تنظیم هیجان: آرام‌سازی تنفسی، تصویرسازی ذهنی، شمارش معکوس	تمرین تکنیک آرام‌سازی در موقعیت‌های هیجان‌زا و ثبت تأثیر آن
پنجم	کنترل رفتارهای واکنشی	آموزش فاصله گرفتن از رفتار تکانشی، استفاده از «زمان فکر»، تمرین نقش‌آفرینی	ثبت حداقل ۲ موقعیت که قبل از واکنش تکانشی، تکنیک توقف-تفکر استفاده شد
ششم	بازسازی شناخت هیجانی	شناسایی افکار تحریک‌کننده هیجان، تمرین جایگزینی افکار منطقی و آرام‌کننده	نوشتن ۳ موقعیت و جایگزینی افکار هیجانی با افکار منطقی روزانه
هفتم	تقویت مهارت‌های مقابله‌ای	آموزش انتخاب رفتارهای سازگارانه، تمرین برنامه‌ریزی برای مدیریت هیجان در بازی	طراحی یک «برنامه کنترل هیجان در بازی‌ها» و پیگیری موفقیت‌ها
هشتم	تثبیت و خودارزیابی	مرور تمام مهارت‌ها، تمرین در موقعیت‌های واقعی، آموزش خودارزیابی و نگهداری مهارت	تکمیل جدول خودکنترلی هیجانی روزانه برای یک هفته و گزارش به مربی

سیاهه حالت-صفت اضطراب^۳ (STAI): این سیاهه توسط اسپیل‌برگر^۴ و همکاران (۱۹۷۰) طراحی شد که دارای ۴۰ گویه و ۲ خرده‌مقیاس اضطراب آشکار و پنهان است و هر خرده‌مقیاس نیز ۲۰ گویه دارد. پاسخ‌های شرکت‌کنندگان به سؤال‌های این سیاهه بر روی طیف چهار درجه‌ای لیکرتی (از خیلی کم=۱ تا خیلی زیاد=۴) قرار می‌گیرند که نمرات بالاتر بیانگر اضطراب بیشتر هستند. در پژوهش اسپیل‌برگر و همکاران (۱۹۷۰) پایایی زیرمقیاس‌های اضطراب آشکار و پنهان به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۹۰ به دست آمد و روایی همگرایی آن در همبستگی با مقیاس‌هایی چون اضطراب بک و اضطراب همیلتون بین ۰/۷۰ تا ۰/۹۰ گزارش شد که حاکی از روایی بالای این سیاهه است. خانی‌پور و همکاران (۱۳۹۰) روایی صوری و محتوایی نسخه فارسی این ابزار را تأیید کردند و پایایی آن را در کار با بزرگسالان، دانشجویان و فراخوانندگان ارتش بین ۰/۸۶-۰/۹۵ گزارش کردند. همچنین، در پژوهش عبدلی (۱۳۸۴) روایی عاملی ابزار وجود هر دو عامل را تأیید کرد و روایی همزمان سیاهه با پرسشنامه اضطراب کتل I=۰/۹۳ به دست آمد. در پژوهش توکلی و همکاران (۱۴۰۳) از زیرمقیاس اضطراب پنهان این ابزار استفاده شد که ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۷۸ به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسشنامه بازی‌های آنلاین^۱ (OGAI): این پرسشنامه توسط وانگ و چانگ (۲۰۱۰) با ۲۰ گویه طراحی شد. هر گویه روی یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (به ندرت=۱، گاه‌گاهی=۲، مکرراً=۳، اغلب=۴، همیشه=۵) نمره‌گذاری می‌شود. طیف نمرات حاصل از این پرسشنامه بین ۲۰-۱۰۰ است. و نمره بالاتر تمایل بیشتر به بازی آنلاین نشان می‌دهد. وانگ چانگ (۲۰۰۲) ضریب آلفای کرونباخ را برای این ابزار ۰/۹۰ گزارش داد و روایی و پایایی جهت بررسی ملاکی از روش مقیاس گروه‌های شناخته شده استفاده شد. ایون^۲ و همکاران (۲۰۰۸) برای بررسی همسانی درونی سؤالات پرسشنامه به اعتیاد بازی‌های آنلاین از آلفای کرونباخ استفاده نمودند و ضریب کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمد. که نشان‌دهنده ثبات درونی بالای عوامل تشکیل‌دهنده این پرسشنامه است. همچنین نتایج نشان داد که آلفای کرونباخ برای عوامل اول ۰/۸۴ و برای عامل دوم ۰/۸۲ بوده و در صورت حذف هر یک از ماده‌ها پرسشنامه آلفای کرونباخ بین ۰/۹۴۱ تا ۰/۹۴۸ می‌باشد. پایایی پرسشنامه در پژوهش موسیوند و همکاران (۱۴۰۲) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد.

3. Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI)
4. Spielberger

1. Online Game Addiction Inventory
2. Eun

درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ $0/70$ محاسبه شد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ $0/83$ به دست آمد.

یافته‌ها

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که میانگین و انحراف معیار سن دانش‌آموزان گروه آزمایش $16/5 \pm 0/9$ و گروه کنترل $16/4 \pm 0/8$ بود. همچنین بیشترین فراوانی مربوط به مقطع یازدهم و کمترین فراوانی مربوط به مقطع دوازدهم بود. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

مقیاس خودمهارگری^۱ (SCS): این مقیاس به وسیله تانجی^۲ و همکاران (۲۰۰۴) با ۱۳ گویه و طیف لیکرت پنج درجه‌ای (اصلاً=۱ تا بسیار زیاد=۵) ساخته شده است. همچنین گویه‌های (۲، ۳، ۴، ۵، ۱۰، ۱۲، ۱۳) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. آزمودنی‌ها در پایین‌ترین حالت نمره ۱۳ و در بالاترین حالت نمره ۶۵ را کسب می‌کنند. نمرات بیشتر نشان‌دهنده خودمهارگری بیشتر است. تانجی و همکاران (۲۰۰۴) پایایی این مقیاس را به روش ضریب آلفای کرونباخ $0/85$ و $0/83$ گزارش کردند. مالونی و همکاران (۲۰۱۲) ضریب روایی همگرایی این مقیاس را با فرم بلند $0/72$ محاسبه شد. روایی واگرایی این پرسشنامه با مقیاس هیجان‌خواهی زاکرمن، $0/42$ و روایی همگرایی آن با مقیاس خودکنترلی ویلکاکسون، $0/49$ گزارش شد؛ همچنین پایایی به روش همسانی درونی $0/73$ آلفای کرونباخ گزارش شد (اسمعیل‌نژاد و همکاران، ۱۴۰۱). در پژوهش داریوشی و همکاران (۱۴۰۳) ضریب همسانی

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار	آزمون شاپیرو-ویلک
اضطراب پنهان	آزمایش	پیش‌آزمون	۶۴/۲۹	۸/۱	آماره
		پس‌آزمون	۵۵/۷۹	۷/۲	معناداری
	کنترل	پیش‌آزمون	۶۵/۴۳	۸/۱	۰/۳۶۷
		پس‌آزمون	۶۵/۱۵	۷/۹	۰/۵۲۳
خودمهارگری	آزمایش	پیش‌آزمون	۲۷/۸۱	۹/۱	۰/۴۴۹
		پس‌آزمون	۴۰/۰۲	۸/۵	۰/۳۱۵
	کنترل	پیش‌آزمون	۲۶/۳۴	۸/۸	۰/۴۳۴
		پس‌آزمون	۲۶/۵۵	۸/۹	۰/۴۶۳
					۰/۳۷۱

پیش‌فرض بود. جهت تعیین همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد، نتایج به دست آمده نشان داد که F آزمون لوین برای متغیر اضطراب پنهان ($F=4/741$, $p=0/073$) و خودمهارگری ($F=2/585$, $p=0/069$) معنادار نبود. برای بررسی فرض تساوی کوواریانس در گروه‌ها از آزمون ام‌باکس استفاده شد و نتایج یافته‌ها نشان دهنده برقراری این پیش‌فرض است ($p=0/124$ ، $F=1/669$ و $BOXM=10/774$). به جهت بررسی اعتبار تحلیل کوواریانس از آزمون‌های اثر پیلایی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ قابل مشاهده است.

بر اساس جدول ۲، میانگین نمرات اضطراب پنهان و خودمهارگری در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون در گروه آزمایش تغییری نداشته است. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک حاکی از نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش در هر دو مرحله بود. بنابراین فرض نرمال بودن توزیع متغیرها برقرار است ($p>0/05$). به منظور انجام تحلیل کوواریانس چندمتغیری ابتدا پیش‌فرض همگونی شیب خط رگرسیون با آزمون F اثرات تقابلی بررسی شد و نتایج حاصل از F محاسبه شده برای متغیرهای اضطراب پنهان ($F=2/36$ ، $p>0/05$) و خودمهارگری ($F=2/67$ ، $p>0/05$) حاکی از رعایت این

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره نمرات پس‌آزمون

آزمون	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	معناداری	مجدور اتا
اثر پیلایی	۰/۳۸۲	۸/۲۵	۲	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۳۸
لامبدای ویلکز	۰/۶۱۸	۸/۲۵	۲	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۳۸
اثر هتلینگ	۰/۶۱۸	۸/۲۵	۲	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۳۸
بزرگترین ریشه‌روی	۰/۳۸۲	۸/۲۵	۲	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۳۸

همانطور که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد سطوح معناداری تمامی آزمون‌ها بین دو گروه آزمایش و گواه در متغیرهای اضطراب پنهان و خودمهارگری در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($F=8/25$ ، $p<0/001$). میزان تاثیر برابر $0/38$ است؛ به جهت بررسی نقطه تفاوت از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

همانطور که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد سطوح معناداری تمامی آزمون‌ها بین دو گروه آزمایش و گواه در متغیرهای اضطراب پنهان و خودمهارگری در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($F=8/25$ ، $p<0/001$).

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	ضریب اتا
اضطراب پنهان	پیش‌آزمون	۴۵۰/۲۰	۱	۴۵۰/۲۰	۱۵/۸۲	۰/۰۰۱	۰/۳۷
	گروه	۳۲۰/۷۵	۱	۳۲۰/۷۵	۱۱/۳۵	۰/۰۰۲	۰/۳۰
	خطا	۷۵۶/۱۰	۲۷	۲۸/۳۳			
خودمهارگری	پیش‌آزمون	۶۰۰/۴۰	۱	۶۰۰/۴۰	۲۰/۵۲	۰/۰۰۰	۰/۴۳
	گروه	۴۵۰/۲۵	۱	۴۵۰/۲۵	۱۵/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۳۶
	خطا	۷۹۵/۳۰	۲۷	۲۹/۴۵			

و جستجوی حمایت اجتماعی تنظیم کنند. به دنبال این تغییرات شناختی و رفتاری، میزان اضطراب پنهان که پیش‌تر از طریق اجتناب، درگیری ذهنی یا رفتارهای جبرانی پنهان می‌شد، کاهش می‌یابد. خودکنترلی هیجانی به عنوان مهارتی کلیدی، سازوکارهای زیربنایی اضطراب پنهان را تضعیف کرده و موجب آرام‌سازی درونی و بهبود کارکرد هیجانی نوجوانان می‌گردد (لی و همکاران، ۲۰۲۱).

دیگر یافته پژوهش نشان داد که آموزش خودکنترلی هیجانی باعث افزایش خودمهارگری نوجوانان وابسته به بازی‌های آنلاین شده است. این یافته با نتایج مطالعات عزتی بابی و همکاران (۱۴۰۳)، بیات و همکاران (۱۴۰۳)، اکبرپور و همکاران (۱۴۰۰)، کیم و همکاران (۲۰۲۵) و پان و همکاران (۲۰۲۴) همسو بود. در تبیین این یافته باید خاطر نشان کرد نوجوانانی که درگیر وابستگی به بازی هستند، معمولاً در کنترل تکانه‌ها، تأخیر در ارضای نیازها و پابندی به اهداف بلندمدت ضعف دارند؛ زیرا الگوی رفتاری تکرارشونده‌ی بازی موجب فعال شدن نظام پاداش فوری در مغز و تضعیف کنترل پیش‌پیشانی می‌شود. آموزش خودکنترلی هیجانی با تقویت مهارت شناسایی هیجان، بازنگری شناختی و خودآگاهی در موقعیت‌های برانگیزاننده، باعث می‌شود نوجوانان بتوانند در لحظه‌های وسوسه‌برانگیز واکنش‌های تکانشی خود را مهار کنند و رفتارهای جایگزین منطقی‌تری را انتخاب نمایند (اکبرپور و همکاران، ۱۴۰۰). در واقع، این نوع آموزش به تنظیم ارتباط میان نظام هیجانی (آمیگدال) و مراکز کنترل شناختی (قشر پیش‌پیشانی) کمک کرده و به بازسازی تعادل میان هیجان و شناخت منجر می‌شود. افزون بر این، آموزش خودکنترلی هیجانی موجب تقویت انگیزش درونی و احساس عاملیت نوجوانان می‌شود. هنگامی که فرد می‌آموزد هیجان‌های خود را بدون اجتناب یا رفتارهای جبرانی کنترل کند، احساس کارآمدی شخصی و مسئولیت‌پذیری در او افزایش می‌یابد و این امر مستقیماً با مؤلفه‌های خودمهارگری در ارتباط است (پان و همکاران، ۲۰۲۴). در چنین شرایطی، نوجوان می‌تواند میان لذت‌های کوتاه‌مدت (نظیر بازی آنلاین) و اهداف ارزشمندتر (مانند پیشرفت تحصیلی یا تعامل اجتماعی واقعی) تعادل برقرار کند. آموزش مهارت‌های خودکنترلی هیجانی موجب تقویت خودنظارتی، برنامه‌ریزی رفتاری و بازداری شناختی می‌شود که همه از مؤلفه‌های اساسی خودمهارگری‌اند. بنابراین، نوجوانان پس از دریافت این آموزش، توانایی بیشتری برای کنترل رفتار، تأخیر در پاسخ‌های هیجانی و اتخاذ تصمیم‌های سازگارانه پیدا می‌کنند؛ امری که به‌طور معناداری خودمهارگری آنان را افزایش می‌دهد (کیم و همکاران، ۲۰۲۵).

با توجه به نتایج جدول ۴ می‌توان گفت بین دو گروه مورد مطالعه از نظر هر یک از متغیرهای مورد بررسی تفاوت معنی‌دار وجود دارد و F محاسبه شده در سطح $p < 0.05$ معنی‌دار است. با توجه به میانگین‌های برآورد شده این معنی‌داری به نفع گروه آزمایش بوده، لذا آموزش آموزش خودکنترلی هیجانی بر اضطراب پنهان و خودمهارگری نوجوانان وابسته به بازی‌های آنلاین اثربخش بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر اضطراب پنهان و خودمهارگری نوجوانان وابسته به بازی‌های آنلاین انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش خودکنترلی هیجانی باعث کاهش اضطراب پنهان نوجوانان وابسته به بازی‌های آنلاین شده است. این یافته با نتایج مطالعات زارع‌زاده مهریزی و رفیعی‌پور (۱۴۰۱)، رحمانی و هاشمیان (۱۳۹۵)، رینالدی و همکاران (۲۰۲۴) و لی و همکاران (۲۰۲۱) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت نوجوانانی که به بازی‌های رایانه‌ای وابستگی دارند، معمولاً هیجان‌های منفی خود مانند تنش، ناکامی یا احساس بی‌کفایتی را از طریق غرق شدن در بازی پنهان یا سرکوب می‌کنند؛ این فرایند به تدریج موجب افزایش اضطراب نهفته و ناپیدا می‌شود. آموزش خودکنترلی هیجانی به آنان می‌آموزد که هیجان‌های خود را به جای اجتناب یا سرکوب، شناسایی و مدیریت کنند. از این طریق، مسیرهای شناختی و هیجانی جدیدی فعال می‌شود که منجر به افزایش خودآگاهی، پذیرش هیجانی و کاهش واکنش‌های فیزیولوژیکی مرتبط با اضطراب می‌گردد (زارع‌زاده مهریزی و رفیعی‌پور، ۱۴۰۱). در واقع، هنگامی که نوجوان یاد می‌گیرد میان محرک‌های استرس‌زا و پاسخ‌های هیجانی خود فاصله ایجاد کند، سطح برانگیختگی و تنش درونی او کاهش یافته و احساس کنترل درونی جایگزین احساس ناتوانی و اضطراب می‌شود. از سوی دیگر، آموزش خودکنترلی هیجانی باعث بازسازی شناختی در نوجوانان می‌شود؛ به این معنا که فرد یاد می‌گیرد افکار ناکارآمد و تهدیدزا درباره خود و محیط را بازنگری کند و آنها را با تعبیرهای منطقی‌تر و واقع‌بینانه‌تر جایگزین سازد. در نتیجه، فشار روانی ناشی از درگیری‌های درونی و وابستگی رفتاری به بازی‌های آنلاین کاهش می‌یابد (رینالدی و همکاران، ۲۰۲۴). این فرایند به نوجوانان کمک می‌کند تا هیجان‌های خود را از طریق راهبردهای سازگارانه‌تری مانند حل مسئله، ابراز هیجانی مناسب

دسترسی به داده‌ها

به منظور حفظ محرمانگی اطلاعات شرکت‌کنندگان، داده‌های این پژوهش به صورت عمومی در دسترس قرار نمی‌گیرند.

نقش نویسندگان

سجاد عباسی: تحلیل آماری داده‌ها، ویرایش نهایی مقاله از نظر نگارشی و ساختاری، بررسی منابع، تنظیم ارجاعات، و آماده سازی مقاله برای ارسال به نشریه.

سیده محدثه دهقان: طراحی کلی پژوهش، نگارش بخش مقدمه و پیشینه تحقیق، تدوین چارچوب نظری، تنظیم پرسشنامه‌های پژوهش، جمع‌آوری داده‌ها.

سید مجتبی عقیلی: اجرای پروتکل‌های آزمایشگاهی/میدانی، نگارش بخش روش‌شناسی و نتایج.

به طور کلی نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش خودکنترلی هیجانی تأثیر معناداری بر بهبود شاخص‌های روان‌شناختی نوجوانان وابسته به بازی‌های آنلاین دارد؛ به گونه‌ای که موجب کاهش اضطراب پنهان و افزایش خودمهارگری آنان شد. این یافته‌ها بیانگر آن است که تقویت مهارت‌های شناختی و هیجانی از طریق آموزش خودکنترلی، به نوجوانان کمک می‌کند تا هیجان‌های منفی خود را شناسایی و تنظیم کرده، از راهبردهای ناسازگارانه‌ای مانند فرار به دنیای مجازی فاصله بگیرند و رفتارهای سنجیده‌تر و هدف‌محورتری را جایگزین کنند. در واقع، مداخله‌ی مبتنی بر خودکنترلی هیجانی با افزایش آگاهی هیجانی، بازداری شناختی و احساس کارآمدی درونی، مسیرهای عصبی و روانی مؤثر بر اضطراب و تکانشگری را تعدیل می‌نماید و به ارتقای تعادل روانی و کنترل رفتاری نوجوانان می‌انجامد.

از محدودیت‌های پژوهش می‌توان به عدم برگزاری دوره پیگیری به دلیل پایان سال تحصیلی و عدم دسترسی مجدد به شرکت‌کنندگان اشاره نمود. محدود بودن جامعه آماری به دانش‌آموزان پسر دبیرستانی شهر گرگان، تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی، فرهنگی و جنسیتی را با احتیاط مواجه می‌کند. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با ارزیابی‌های پیگیری در بازه‌های زمانی سه‌ماهه یا شش‌ماهه، پایداری اثر آموزش را بررسی کنند و همچنین با گسترش جامعه آماری به دختران، مقاطع تحصیلی دیگر یا مناطق مختلف فرهنگی، امکان تعمیم یافته‌ها را افزایش دهند. از منظر کاربردی، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزش خودکنترلی هیجانی به صورت کارگاه‌های مهارتی کوتاه‌مدت در مدارس و مراکز مشاوره نوجوانان اجرا شود تا پیش از شکل‌گیری وابستگی شدید به بازی‌های آنلاین، مهارت‌های تنظیم هیجان در آنان تقویت گردد. همچنین استفاده از نسخه دیجیتالی و تعاملی این آموزش‌ها در قالب اپلیکیشن‌ها یا پلتفرم‌های آموزشی با محتوای بومی‌سازی شده توصیه می‌شود تا نوجوانان بتوانند مهارت‌های خودکنترلی را در بستر همان فناوری که موجب وابستگی آنها می‌شود، تمرین کرده و به صورت خودنظم‌جویانه از آن بهره‌مند شوند.

تقدیر و تشکر

بدین وسیله از تمامی شرکت‌کنندگان محترم پژوهش، تشکر و قدردانی می‌شود.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ‌گونه تضاد منافع‌ی ندارند.

منابع مالی

این پژوهش از هیچ‌گونه حمایت مالی از سوی نهادهای دولتی، خصوصی یا غیرانتفاعی برخوردار نبوده است.

ملاحظات اخلاقی

به شرکت‌کنندگان درباره رعایت نکات و ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، حق انصراف از شرکت در پژوهش اطمینان داده شد. افزون بر آن، توضیح داده شد که شرکت در مطالعه برای آنها هیچ ضرر و زیان مادی و غیرمادی نخواهد داشت و حتی مداخله نیز به صورت رایگان است.

References

- Aonso-Diego, G., González-Roz, A., Weidberg, S., & Secades-Villa, R. (2024). Depression, anxiety, and stress in young adult gamers and their relationship with addictive behaviors: A latent profile analysis. *Journal of Affective Disorders*, 366, 254–261. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.203>
- American Psychiatric Association. (2023). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). Washington, DC: Author. <https://psychiatryonline.org/>
- Akbarpour, F., Zaree Bahramabadi, M., Davaei, M., & Hasani F. (2021). The Effectiveness of emotion regulation skills on internalizing and self-control syndrome in adolescents with tendency to high-risk behaviors. *Journal of counseling and psychotherapy*, 2(38), 11-20. [In Persian] DOI:20.1001.1.25382799.1400.10.38.2.6
- Abdoli, N. (2005). *State-trait Anxiety Inventory-spielberger*. tehran: sinai press. [In Persian].
- Bayat, H., Rezaee Jamaloui, H., Abbasi, M., & Taheri, M. (2024). The Effectiveness of Emotion Regulation Training on Perceived stress and self-control of asthma students. *School and school psychology*, 13(1), 12-24. [In Persian] <https://doi.org/10.22098/jsp.2024.14436.5768>
- Dai, Y., Zheng, Y., Hu, K., Chen, J., Lu, S., Li, Q., & Xiao, J. (2024). Heterogeneity in the co-occurrence of depression and anxiety among adolescents: Results of latent profile analysis. *Journal of Affective Disorders*, 357, 77–84. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.04.065>
- Dariusshi, M., Minouei, M., & Talebzadehnobarian, M. (2024). The mediating role of Self-Efficacy in the relationship between Self-Control and Academic Procrastination in students. *Rooyesh*, 13(10), 51-60. [In Persian] <http://frooyesh.ir/article-1-5557-fa.html>
- Eun, J., Namkoong, K., Taeyun, K., & Se, J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(1), 212–218. DOI: 10.1016/j.eurpsy.2007.10.010
- Esmailnezhad, Y., Esmaily yengejeh, S., Basharpour, S. (2022). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on self-control and emotional inhibition male students with high-risk behaviors. *Rooyesh*, 11(7), 155-166. [In Persian] <http://frooyesh.ir/article-1-3695-fa.html>
- Ezzati Babi, M., Narimani, M., Mikaeili, N., & Aghajani, S. (2024). The Effectiveness of Emotional Regulation Training on Self-Control and social anxiety in students with learning disability. *Learning disabilities*, 13(3), 44-57. [In Persian] <https://doi.org/10.22098/jld.2024.14385.2141>
- Farhadi, H., & Tabatabaee Zavareh, G. (2020). The Effectiveness of self-Control on self-control, adaptive social functioning and dependence on the computer games of the students. *Cognitive and behavioral studies*, 10(1), 135-156. [In Persian] <https://doi.org/10.22108/cbs.2021.127235.1488>
- Gorgulu, Z., & Ozer, A. (2024). Conditional role of parental controlling mediation on the relationship between escape, daily game time, and gaming disorder. *Current Psychology*, 43, 3821–3829. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04557-6>
- Jameinezhad, F., Omidian, M., BassakNejad, S., & Maktabi, G. (2024). The effectiveness of mindfulness training on sleep quality, mood and anxiety symptoms and addiction symptoms to online game in addicted adolescent to online game. *Rooyesh*, 13(4), 11-20. [In Persian] <http://frooyesh.ir/article-1-5087-fa.html>
- Kim, J. A., Choi, J. I., Lee, S. J., & Jeong, E. J. (2025). The influence of negative emotions on adolescents' pathological gaming: The role of self-control in the associations with aggression, academic stress, and pathological gaming. *Frontiers in Psychology*, 16, 1539162. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1539162>
- Kakavand, A., Mousavi, N., Shirmohammadi, F., Hejri, F., Haji Sharifi, R., & Ghasemi Madani, H. (2023). Relationship between emotional self-regulation and online game addiction with the mediating role of loneliness in elementary school children. *Journal of Childhood Health and Education*, 4(1), 15-27. [In Persian] <http://jeche.ir/article-1-122-fa.html>
- Khanipour, H., Mohammadkhani, Z., & Tabatabaee Barzaki, S. (2011). Anxiety Control Strategies and Vein anxiety: Predictors of Worry in non-clinical sample. *Behavioral science journal*, 5(2), 173-178. [In Persian] <https://sid.ir/paper/129756/fa>
- Kiumarsi larijani, A., Mehrinezhad, A., & Sotodehasl, N. (2024). Developing Structural Model of Addiction to internet games based on behavioral inhibition system mediated by cognitive emotion regulation strategies in adolescents in tehran. *Journal of new psychological research*, 19(75), 155-169. [In Persian] <https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.61892.6237>
- Li, L., Liang, J., & Chen, S. (2025). How autonomy support environment influences student online game addiction: The mediating roles of academic motivation and academic perseverance. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(10), 777–790. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2024.056988>
- Li, Q., Tan, Y., Chen, Y., Li, C., Ma, X., Wang, L., & Gu, C. (2022). Is self-control an "angel" or a "devil"? The effect of internet game disorder on adolescent subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(1), 51–58. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0044>
- Li, S., Ren, P., Chiu, M. M., Wang, C., & Lei, H. (2021). The relationship between self-control and internet addiction among students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 735755. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735755>
- Lehey, R., Tirech, D., & Napolitano, L. (2012). *Emotion Regulation Techniques in Psychotherapy: Practical Guide*. Translator: Mansouri, A. (2022). First Edition. <https://www.arjmandpub.com/Book/1127>

- Mamaghani Miandoab, P., Kavosian, J., Arabzadeh, M., & Izanlou, B. (2025). Identifying the pattern of addiction to online games in adolescents is a qualitative study. *Research on psychological health*, 19(1), 1-14. [In Persian] <http://rph.khu.ac.ir/article-1-4605-fa.html>
- Maloney, P. W., Grawitch, M. J., & Barber, L. K. (2012). The multi-factor structure of the Brief Self-Control Scale: Discriminant validity of restraint and impulsivity. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 111–115. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.jrp.2011.10.001>
- Mostafaei, A. (2021). Comparison of Self-Control, Sleep Quality, Gender and Economic Status Among Students Who Use Problematic and Non-Problematic Online Games. *JHPM*, 10(3), 30-43. [In Persian] <http://jhpm.ir/article-1-1238-fa.html>
- Mosivand, M., & Foladvand, S. (2023). The Approach of online games addiction based on communication skills and loneliness is mediated by coping among adolescents in the childhood epidemic. *Psychological achievement*, 30(1), 105-120. [In Persian] <https://doi.org/10.22055/psy.2022.38522.2739>
- Pan, Y., Motevalli, S., & Yu, L. (2024). The relationship between game addiction and aggression among adolescents with mediating role of narcissism and self-control. *Iranian Journal of Psychiatry*, 19(3), 274–284. <https://doi.org/10.18502/ijps.v19i3.15804>
- Pouragharoudbardeh, F., Sobhsahar, B., & Moshkbid Haghighi, M. (2022). The Relationship between Family Affective Climate, self-control and sleep quality with internet addiction in Adolescents. *Gealth research institute and institute of health research*, 20(3), 295-308. [In Persian] <http://sjsph.tums.ac.ir/article-1-6158-fa.html>
- Rinaldi, M. R., Andartono, S. W., & Anggawijayanto, E. (2024). Academic anxiety and online gaming addiction: The moderation effect of emotional regulation in adolescent. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 15(03), 236–246. <https://doi.org/10.26740/jptt.v15n03.p236-246>
- Rahmani, Fariba, & Hashemian, K. (2016). The Effectiveness of Emotion Regulation Program on Anxiety and Depression Symptoms of girl Adolescents. *Psychological studies*, 12(3), 47-62. [In Persian] <https://doi.org/10.22051/psy.2016.2605>
- Soorgi, S., Ghanifar, M., Asadi Yoonesi, M., Ahi, G. (2024). The effectiveness of emotional self-control on students' academic resilience and flow. *Educ Strategy Med Sci*, 17(1), 106-115. [In Persian] <http://edcbmj.ir/article-1-2658-fa.html>
- Soltani Nazarloo, M., Delavarpour, M. (2025). The relationship between executive functions and academic self-efficacy with addiction to online games. *Journal of Psychological Science*, 24(145), 63-79. [In Persian] <http://psychologicalscience.ir/article-1-2510-fa.html>
- Sadeh Nia, Z., Maleki, M., Ghorbanpour, F., & Sargorabi, A. (2021). The relationship between addiction to online games and creativity and social skills. *Iranian Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 1(6), 31-54. [In Persian] <https://jref.ir/20002>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *The state-trait anxiety inventory manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists. https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-94-007-0753-5_2825
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Teng, C. (2025). Enjoyment not addiction: Attracting human players without fueling psychological addiction to computer games. *Computers in Human Behavior Reports*, 19(9), 757–764. DOI: 10.1016/j.chbr.2025.100757
- Tavakoli, Z., Ebrahimi, S., & Ahmadi, S. (2024). Predicting academic resilience in gifted students based on hidden anxiety, dimensions of perfectionism and perception of classroom environment. *Rooyesh*, 13(10), 221-230. [In Persian] <http://frooyesh.ir/article-1-5549-fa.html>
- Van Tonder, E., Petzer, D. J., & Fullerton, S. (2024). Promoting proactive helping behaviour: The role of positive psychological capital and emotional self-control. *Journal of Consumer Marketing*, 41(6), 624–638. <https://doi.org/10.1108/JCM-06-2023-6104>
- World Health Organization. (2022). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th revision)*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/standards/classifications/classifications-of-diseases>
- Wang, D., Guo, Z., Cheng, X., Jiang, Y., & Dong, S. (2025). Relationship between stressors and learning anxiety among Chinese adolescent students during global pandemic: A latent profile analysis. *BMC Psychology*, 13(1), 741. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02817-7>
- Whang, L., & Chang, Y. (2010). Psychological analysis of online game users. *Human-Computer Interaction*, 2(1), 329–333. DOI: 10.1089/109493103321640338
- Xiang, G., Li, Q., Xiao, Y., Liu, Y., Du, X., He, Y., & Chen, H. (2023). Mediation of self-concept clarity and self-control between negative emotional states and emotional eating in Chinese adolescents. *Appetite*, 183(1), 106–114. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106457>
- Yilmaz, V., & Tunca, T. (2024). Structural model proposal to explain online game addiction. *Entertainment Computing*, 48(1), 611–629. DOI: 10.1016/j.entcom.2023.100611
- Zhong, Y. Y., Li, Y. T., Chen, R. M., Cong, E. Z., & Xu, Y. F. (2023). Childhood trauma and adolescent game addiction: The mediating effects of self-control. *Chinese Journal of Contemporary Pediatrics*, 25(9), 976–981. <https://doi.org/10.7499/j.issn.1008-8830.2303114>
- Ziomek-Daigle, J. (2025). *Counseling children and adolescents: Working in school and clinical mental health settings*. Taylor & Francis. <https://www.taylorfrancis.com/books/9781032532455>
- Zareezadeh Mehrizi, T., Rafieipour, A. (2022). *Effectiveness of Emotion Regulation Training on Reducing Anxiety and Tendency to Internet in Adolescents*. Sixth international conference on international studies in educational sciences, psychology and counseling, tehran. [In Persian] <https://civilica.com/doc/1630691>