



بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با میزان اضطراب اجتماعی دانشجویان

سید ابوالقاسم سیدان(۱)، معین رنجکش کلاگر

مدرس گروه روانشناسی دانشگاه مازندران Sa.seyedan@yahoo.com

دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشگاه مازندران ranjkeshmoein95@yahoo.com

چکیده

اختلال های اضطرابی یکی از شایع ترین اختلال های دوره جوانی است و از مهم ترین انواع این اختلال ها می توان به اختلال اضطراب اجتماعی اشاره کرد. اینترنت یکی از رسانه های جمعی است که اعتیاد به آن در حال گسترش است. هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت، و اضطراب اجتماعی در دانشجویان است. پژوهش یک مطالعه توصیفی از نوع هم بستگی است که در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ انجام شده است. تعداد ۲۱۰ نفر (۱۰۵ زن و ۱۰۵ مرد) از دانشجویان دانشگاه مازندران به روش نمونه گیری طبقه ای برابر و تصادفی انتخاب شدند و به پرسش نامه های مقیاس اضطراب اجتماعی لیویتس (-LSAS SR) و آزمون اعتیاد به اینترنت (IAT) پاسخ دادند. یافته ها: با توجه به نتایج پژوهش حاضر، بین اعتیاد به اینترنت و اضطراب اجتماعی رابطه مثبت و معنادار شد.

واژگان کلیدی: اعتیاد به اینترنت، اضطراب اجتماعی.

مقدمه و بیان مسئله

ما در عصری زندگی می کنیم که کامپیوتر و فناوری دیجیتال در راس همه چیز های مهم قرار دارند و در واقع جدیدترین و بهترین راه ها برای انجام کارها هستند. به نظر می آید که کامپیوتر ها و اینترنت زندگی مان را آسان تر و در نتیجه رضایت بخش تر کرده اند، اما مساله به این سادگی نیست (گرین فیلد، ۱۹۹۹). اینترنت از پیشرفته ترین دستاوردهای اخیر بشر است که شبکه گسترده و بی حد و حصری از پیوند های متعدد را در بر میگیرد. تاریخ ظهور آن به اواخر دهه ۱۹۶۰ و اوایل دهه ۱۹۷۰ بازمیگردد. اینترنت به واسطه کارایی فراوان و جذابیت های منحصر به فرد (از قبیل پست الکترونیک، اتاق های گفت و گو و فضاهای مجازی با کاربران متعدد)، مخاطبان زیادی را به خود جلب کرده و می کند (بیگس، ۲۰۰۰). در ایران نیز بر اساس گزارش وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، شمار کاربران اینترنت هر روزه در حال افزایش است (معیدی فر، حبیب پور و جنتی، ۱۳۸۶). آمارها حاکی از آن است که استفاده از اینترنت در نوجوانان و جوانان بیش از گروه های سنی دیگر رایج است (بولن و هر، ۲۰۰۰). کاربرد های اینترنت و جذابیت های آن سبب شده در سال های اخیر پدیده ای با عنوان اعتیاد به اینترنت ظهور یابد. به گفته فلاح مهنه (۲۰۰۷) اعتیاد به اینترنت با عباراتی نظیر اختلال ناشی از استفاده بیش از حد از اینترنت یا استفاده نامعقول و بیمارگونه از اینترنت تعریف می شود. گاهی از این بیماری با عنوان اختلال اعتیاد به اینترنت یا اعتیاد مجازی نیز نامبرده می شود. اعتیاد به اینترنت شامل اعتیاد اتاق گپ، هزله نگاری و قمار درون خطی است که می تواند زمینه تخریب سلامت روابط و احساسات و در نهایت روح و روان افراد را فراهم نماید (ناستی زاده، ۱۳۸۹). در واقع اینترنت به دلیل داشتن ویژگی هایی چون: محتوای برانگیزاننده، دسترسی آسان، هزینه کم، گمنامی، بازداری زدایی، فقدان محبت در بهترین حالت ممکن است مورد استفاده بیش از حد و سو استفاده قرار گرفته باشد و در بدترین حالت موجب اعتیاد می شود (گرین فیلد، ۱۹۹۹). این اختلال در DSM4 تحت عنوان اعتیاد به بازی های اینترنتی که مطالعه بیشتری احتیاج دارد مطرح شده است (گنجی، ۲۰۱۴). از جمله عوامل پیش بینی کننده اعتیاد به اینترنت ویژگی های شخصیتی، عوامل خانوادگی، مصرف الکل، اضطراب اجتماعی می باشد (وینستین، فدر، روزنبرگ و دانن، ۲۰۱۴). علاوه بر آن، به نظر میرسد اعتیاد به اینترنت، آشفتگی هیجانی و قطع روابط اجتماعی را به دنبال داشته باشد (آتش پور، جلیلی و اسدیان، ۲۰۰۵).

اختلال اضطراب اجتماعی، اختلال روانی شایعی است که میزان شیوع آن در طول زندگی ۳ تا ۱۳ درصد گزارش شده است (سادوک و سادوک، ۱۳۸۷). ویژگی شخصیتی اصلی این اختلال ترس بارز و پایدار از موقعیت های اجتماعی است که در آن ها احتمال دستپاچگی برای شخص وجود دارد. الگوهای شناختی معاصر اضطراب اجتماعی این فرض را مطرح می کنند که افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی موقعیت اجتماعی را زبان بار می دانند. این افراد بر این باورند که رفتارشان از نظر اجتماعی پیامد های مصیبت باری خواهد داشت (هافمن ولو، ۲۰۰۶). به نقل از طاهری فرد، غرابی، (۱۳۸۹) اختلال اضطراب اجتماعی سومین اختلال روان پزشکی و شیوع آن حدود ۱۳ درصد است (تولبور، ۲۰۱۱). اضطراب اجتماعی با برخی ویژگی



های فیزیولوژیکی (سرخ شدن گونه ها، تعرق، خشکی دهان و لرزش به هنگام رویارویی با موقعیت نگران کننده)، ویژگی روانشناختی (شرم، خجالت، ترس از اشتباه، ترس از ارزیابی منفی و ترس از انتقاد) و ویژگی رفتاری (کناره گیری، اجتناب از تماس چشمی، ترس از ابراز وجود و ترس از صحبت کردن در جمع یا مورد خطاب واقع شدن) مشخص می شود (استراوینسکی، ۲۰۰۴). فرد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی سعی می کند از موقعیت هایی که در آن ها ممکن است مورد ارزیابی منفی قرار گیرد و نشانه های اضطراب در او ظاهر شود و یا به روشی رفتار کند که خجالت زده شود، پرهیز کند. به بیان دیگر هر کاری که در حضور دیگران انجام دهند می تواند اضطراب شدید و یا حتی یک حمله وحشت زدگی در آنان پدید آورد (داویدسون، نیل و کرینگ، ۲۰۰۴). اختلال اضطراب اجتماعی توسط اختلال در عملکرد در حوزه های شناخت، بین فردی، تحصیلی و شغلی مشخص می شود (کاشدان، ۲۰۰۲). با عنایت به اینکه یکی از عوارض اضطراب اجتماعی، کاهش ارتباطات و واقعی و پناه بردن به فضای مجازی و ارتباطات مجازی ناشناخته بوده لذا می توان بین اضطراب اجتماعی و وابستگی به اینترنت و فضای مجازی رابطه ای را تصور کرد. افراد با اضطراب اجتماعی، هیجان منفی زیاد، تنهایی، افکار خودکشی، رضایت در روابط و عملکرد تحصیلی و شغلی را کمتر از همتایان غیر مبتلا تجربه می کنند (ویتچن، فواتیچ، سانتگ مولر و لایبوتیز، ۲۰۰۰).

لذا با توجه به وجود رابطه احتمالی بین اضطراب اجتماعی و اعتیاد به اینترنت، پژوهش حاضر به دنبال بررسی این پرسش است که آیا بین اعتیاد به اینترنت، و اضطراب اجتماعی افراد رابطه ی معنادار وجود دارد یا خیر؟

اهمیت و ضرورت تحقیق

امروزه شاهدیم که بسیاری از افراد در قالب جست و جو های اینترنتی سعی دارند مشکلات، مسائل و نیاز های ارضا نشده خود را حل نمایند و نیاز های روانی و اجتماعی خود را این گونه پاسخ بدهند (شایگان، بهرامی، آزاد، ۲۰۰۹). با توجه به این که امروزه میزان استفاده از اینترنت و وابستگی به آن رو به گسترش است و در انجام کارهای روزمره اختلالاتی را به وجود می آورد و همین طور افرادی که دچار اضطراب اجتماعی هستند و مشکلاتی در کنترل هیجانات خود نسبت به محیط اجتماعی دارند، ممکن است به علت نیاز های اجتماعی برطرف نشده خود بیشتر به سمت استفاده از اینترنت کشیده شوند، ضرورت این پژوهش احساس می شود. با توجه به گفته بارلو (۲۰۰۲) ادراک کنترل روی اضطراب به عنوان تعیین کننده مهمی برای سبب شناسی و تداوم اختلال اضطرابی است و با توجه به شواهد نشان می دهد که مشکل در تنظیم هیجان ممکن است عامل مهمی در خصوص بروز اختلالات اضطرابی باشد (رودیوف، هیمبرگ، ۲۰۰۸).

علاوه بر آن وجود وابستگی به اینترنت بیش از همه در سنین جوانی و نوجوانی و اهمیت توجه به سلامت دانشجویان به عنوان جوانترین گروه سنی کشور و آینده سازان کشور آمار بالای وابستگی به اینترنت در این قشر، انجام این پژوهش ضرورت دارد.

روش شناسی پژوهش

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. پژوهش حاضر بر روی ۲۱۰ نفر (۱۰۵ دختر، ۱۰۵ پسر) از دانشجویان دانشگاه مازندران (شهر بابلسر) در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ انجام شد و از طریق روش نمونه گیری تک مرحله ای و سیستمی ای برابر ۳ دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، علوم پایه و هنر و معماری انتخاب شدند و از هر دانشکده به صورت تصادفی ۷۰ پسر و ۷۰ دختر به عنوان آزمودنی انتخاب شدند و پرسش نامه ها را پر کردند و به آن ها اطمینان داده شد که اطلاعات آن ها محرمانه می ماند.

در پژوهش حاضر، علاوه بر پرسش نامه ها برای جمع آوری اطلاعات بیشتر از اطلاعات دموگرافیک: سن، وضعیت تاهل، سال ورود به دانشگاه و تحصیلاتهم استفاده شد و برای سنجیدن اعتیاد به اینترنت، از پرسش نامه اعتیاد به اینترنت یانگ استفاده شده است. این پرسش نامه شامل ۲۰ گویه است پاسخ های آن در یک پیوستار پنج درجه ای "به ندرت"، "گاهی اوقات"، "اغلب"، "بیشتر اوقات" و "همیشه" قرار گرفته است که درجه اعتیاد ضعیف، متوسط و شدید به اینترنت را اندازه می گیرد. در مورد پایایی این آزمون دو و همکاران (۲۰۰۴) ضریب آلفای کرونباخ را بیش از ۰/۹۰ و ونگ و همکاران (۲۰۰۳) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش کردند. در ایران قاسم زاده (۱۳۸۶) آلفای کرونباخ ۰/۸۸۳ و درگاهی (۱۳۸۶) ضریب پایایی این پرسش نامه را ۰/۸۸ به دست آوردند. ویدیانته و مک موران ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ و غفلت از زندگی ۰/۵۴ بدین شرح گزارش کرد: بارز بودن = ۰/۸۲، استفاده مفرط = ۰/۷۷، اهمال کاری = ۰/۷۵، انتظار = ۰/۶۱، فقدان کنترل = ۰/۷۶ و غفلت از زندگی = ۰/۵۴. ویدیانته و مک موران (۲۰۰۴) از طریق روش تحلیل عاملی و ضریب هم بستگی عوامل تشکیل دهنده به این نتیجه رسیدند که ۶ عامل تشکیل دهنده هم بستگی معناداری دارند که حاکی از اعتبار این ابزار است.

برای سنجیدن اضطراب اجتماعی از مقیاس اضطراب اجتماعی لیبویتس (۱۹۸۷) استفاده شده است. این پرسش نامه ۲۴ عبارت دارد که شامل ۲ زیر مقیاس اضطراب اجتماعی و موقعیت اجتماعی است. هر عبارت جداگانه برای ترس و رفتار اجتنابی درجه بندی می شوند ضریب آلفای کلی برابر ۰/۹۵، ضریب آلفای زیر مقیاس اضطراب عملکرد ۰/۸۲ و ضریب آلفای زیر مقیاس اضطراب اجتماعی ۰/۹۱ گزارش شده و در مورد اعتبار، این آزمون با مقیاس اضطراب تعامل اجتماعی (مانیک و کلارک، ۱۹۹۸) مورد مقایسه قرار گرفت. هم بستگی در دامنه ای از ۰/۴۰ تا ۰/۷۷ قرار



اضطراب اجتماعی	اعتیاد به اینترنت	به متغیرها
120.	1	Pearson Correlation
		اعتیاد به اینترنت

داشت. هم بستگی های مشاهده شده در مورد مقیاس اضطراب اجتماعی (مانیک و کلارک، ۱۹۹۸) کم تر بوده و در دامنه ای از ۰/۳۱ تا ۰/۷۲ قرار داشت.

روش آماری

داده ها پس از گردآوری با استفاده از روش آماری همبستگی پیرسون محاسبه و تحلیل شده اند.

نتایج و یافته ها

سن

	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
Valid 18	5	2.4	2.4	2.4
19	32	15.2	15.2	17.6
20	46	21.9	21.9	39.5
21	49	23.3	23.3	62.9
22	25	11.9	11.9	74.8
23	24	11.4	11.4	86.2
24	12	5.7	5.7	91.9
25	9	4.3	4.3	96.2
26	2	1.0	1.0	97.1
27	3	1.4	1.4	98.6
28	2	1.0	1.0	99.5
31	1	.5	.5	100.0
Total	210	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین		انحراف استاندارد
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
سن	210	18	31	21.34	.145	2.102
جنس	210	1	2	1.50	.035	.501
سال ورودی	210	90	96	94.30	.082	1.181
وضعیت تاهل	210	1	2	1.09	.020	.288
Valid N (listwise)	210					

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
iat	210	20	80	43.19	.943
lsas	210	6	100	49.24	1.432
Valid N (listwise)	210				

فرضیه: بین اعتیاد به اینترنت و اضطراب اجتماعی دانشجویان رابطه معنادار وجود دارد؟



	Sig. (2-tailed)		.083
اضطراب اجتماعی	Pearson Correlatio	.120	1
	Sig. (2-tailed)	.083	

در پژوهش حاضر، ۲۱۰ دانشجوی از دانشگاه مازندران (بابلسر) با دامنه سنی ۱۸ تا ۳۱ سال انتخاب شدند. میانگین سنی این افراد 21.34 ± 1.45 است و شامل ۲۴٪ آن‌ها ۱۸ سال (۵ فرد)، ۱۵،۲٪ آن‌ها ۱۹ سال (۳۲ فرد)، ۲۱،۹٪ آن‌ها ۲۰ سال (۴۶ فرد)، ۲۳،۳٪ آن‌ها ۲۱ سال (۴۹ فرد)، ۱۱،۹٪ آن‌ها ۲۲ سال (۲۵ فرد)، ۱۱،۴٪ آن‌ها ۲۳ سال (۲۴ فرد)، ۵،۷٪ آن‌ها ۲۴ سال (۱۲ فرد)، ۴،۳٪ آن‌ها ۲۵ سال (۹ فرد)، ۱٪ آن‌ها ۲۶ سال (۲ فرد)، ۱،۴٪ آن‌ها ۲۷ سال (۳ فرد)، ۱٪ آن‌ها ۲۸ سال (۲ فرد) و ۰،۵٪ آن‌ها ۳۱ سال (۱ فرد) می‌باشد. از بین این دانشجویان ۹٪ آن‌ها متأهل و ۹۱٪ آن‌ها مجرد هستند و همه ی آن‌ها در مقطع کارشناسی در حال تحصیل هستند. میانگین اعتیاد به اینترنت ۰،۹۴۳ \pm ۰،۴۳۱۹۹ است. میانگین اضطراب اجتماعی 49.24 ± 1.432 گزارش شده است. سال ورودی این دانشجویان در بازه ۹۰-۹۶ بوده که شامل ۵٪ آن‌ها ورودی سال ۹۰ (۱ فرد)، ۲،۴٪ آن‌ها ورودی سال ۹۳ (۵ فرد)، ۳،۳٪ آن‌ها ورودی سال ۹۲ (۷ فرد)، ۱۵،۷٪ آن‌ها ورودی سال ۹۳ (۳۳ فرد)، ۳۱،۴٪ آن‌ها ورودی سال ۹۴ (۶۶ فرد)، ۳۲،۴٪ آن‌ها ورودی سال ۹۵ (۶۸ فرد) و ۱۴،۳٪ آن‌ها ورودی سال ۹۶ (۳۰ فرد) می‌باشد. با توجه به فرضیه و جدول ضریب همبستگی بین اعتیاد به اینترنت و اضطراب اجتماعی ۰،۱۲۰ است که نشان دهنده ی همبستگی مثبت و کم است ولی چون ضریب معناداری آن از ۰،۵۰ بزرگ تر است نتیجه میگیریم که بین اعتیاد به اینترنت و اضطراب اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد.

بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با میزان اضطراب اجتماعی در بین دانشجویان بود. نتایج به دست آمده در این پژوهش حاضر نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و اضطراب اجتماعی همبستگی مثبت کم وجود دارد اما این رابطه معنادار است. شواهد جدید در خصوص اختلال های اضطرابی نشان می دهد که دشواری در تنظیم هیجان، ممکن است عامل مهمی در این اختلال ها باشد (رودباق، هیمبرگ، ۲۰۰۸). بارلو ادراک کنترل روی اضطراب را به عنوان تعیین کننده ی مهمی برای سبب شناسی و تداوم اختلال اضطرابی مطرح کرده اند. افراد دارای اختلال اضطراب اجتماعی تجارب غیر منتظره و متوالی هیجان ها را تجربه می کنند (بارلو، ۲۰۰۲). از این رو افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی از موقعیت های اجتنابی به علت فقدان کنترل بر روی پاسخ های هیجانی خود به هنگام روبرو شدن با موقعیت های اضطراب اجتماعی اجتناب می کنند (هافمن، ۲۰۰۵).

فرایند های شناختی تنظیم هیجان می توانند به فرد کمک کنند تا مدیریت تنظیم هیجان های خود را بر عهده بگیرد تا از این طریق بر مهار هیجان ها بعد از وقایع اضطراب آور و تنیدگی زا توانا باشد (گارفنلسکی، کراجی، ۲۰۰۶).

پژوهش حاضر در جامعه آماری دانشجویان دانشگاه مازندران بابلسر صورت گرفته است و باید در تعمیم آن در جوامع آماری دیگر احتیاط کرد. با توجه به یافته هایی که به دست آمد پژوهش حاضر توصیه می کند که به منظور کاهش میزان اعتیاد به اینترنت و دشواری تنظیم هیجان بهتر است تا شرایط بهتری در دنیای واقعی ایجاد کنیم تا دانشجویان وقت استراحت خود را به جای استفاده از فضای مجازی به ارتباط با دیگران و دنیای واقعی بپردازند. در این صورت میزان اضطراب اجتماعی کاهش می یابد و فرد می تواند کنترل بیش تری بر روی هیجانات خود داشته باشند. نتیجه گیری

با توجه به مطالعه ای که در این زمینه انجام شد می توانیم به این نتیجه برسیم که استفاده از اینترنت علاوه بر جنبه های مثبتی که می تواند در زمینه آموزش و افزایش اطلاعات داشته باشد می تواند پیامد های منفی دیگری از جمله اضطراب اجتماعی و مشکلات دیگر را به همراه دارد.

منابع

آتش پور، ه، جلالی، د، اسدیان، س. مقایسه اعتیاد به اینترنت بر اساس سبک فکری استفاده کنندگان. دانشنامه روانشناسی. (۲۰۰۵)، ۲۳(۷): ۵۵-۷۲.
سادوک و سادوک، ب.ج ۱۳۸۷. خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری. روانپزشکی بالینی، ترجمه فرزین رضاعی، جلد دوم، چاپ ۵، ویراست دهم، تهران، انتشارات ارجمند.



ناستی زاده ناصر، ۱۳۸۹. بررسی ارتباط سلامت عمومی با اعتیاد به اینترنت. مجله طبیب شرق، ۱۱(۱)، ۵۷-۶۳

References

- Auerbach R.P. Abela R.Z, Ho M.R. (2007). Resonding To Symptoms Of Depression And Anxiety: Emotion Regulation, Neuroticism And Engagement in risky behaviors. *Behavior Research*, 45. 2182-2191.
- Biggess. 2000. Global village Or Urban jungle: Culture, self-Construal And The Internet. *Process Medicine Ecology*. (1), 28-36.
- Bullen p, hare N. (2000). The Internet: Its Effects On Fatty And Implication For Adolescents. Auckland
- Barlow D.H. (2002). *Anxiety And Its Disorders: The Nature And Treatment Of Anxiety And Panic*, Second edition, New York: The Guilford press.
- Davison G.C. Neale J.M, Kring A.M. (2004). *Abnormal Psychology* (9 th.ed)New York: John Wiley And Sons.
- Gross J.J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive And Social Consequences. *Psychopathology And Behavioral Assessment*, 26. 41-54.
- Gratz K.L, Roember L. (2004). Multidimensional Assessment Of Emotion Regulation And Dysregulation development, factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*. 26(1), 41-54.
- Green Field DN. *Virtual addiction: Sometimes New Technology Can Create New Problem: 1999*, 29 November 2017, available from: <http://www.virtualaddiction.com/pdf/nature-internet-addiction.pdf>.
- Garnefski N, Kraaij V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personal Individ Differ*. 2006; 40: 1659-69.
- Hofeman S ,(2005). Perception Of Control Over Anxiety Mediates The Relation Between Catastrophic Thinking And Social Anxiety In Social Phobia. *Behavior Research And Therapy*, 43,885-895.
- Kashdan T.B.(2002). Social Anxiety Dimensions, Neuroticism And The Contours Of Positive Psychological Functioning. *Cognitive Therapy And Research*, 26. 789-810.
- Mehneht F, (2007). Disorder Of Internet Addicton. *PSI*, 1, 26-31.
- Rodebaugh T.L, Heimberg R.G. (2008). Chapter 9 Emotion Regulation And The Anxiety Disorders: Adopting A Self-Regulation Perspective. Springer.
- Stravynski,A. Boncl S, Amado D. (2004). Cognitive Causes Of Social Phobia: Acriticalappraisal. *ClinpsycholRev*, 24(2). 421-440.
- Tulbure,B.T. (2011). The Efficacy Of Internet Supported Interrention For Social Anxiety Disorder: A Breif Meta: Analytic Review. *Journal Sociality Behavior Science*, 30,552-557.
- Wittchen,H , Fueetsch M, Sonntag H, Mueller N, Liebowitz M. (2000). Disability And Quality Of Life In Pure And Comorbid Social Phobia: Finding From A Controlled Study. *Europe Psychiatry*, 15. 46-58.
- Weinstein A, Feder LC, Rosenberg KP, Dannon P. Internet Addiction Disorder: Overview And Controversies. *Behave Addict* (2014): 5, 99-117 DOI:1001.16/B978-O-12-407724-9.00005-7.
- Zlomke KR, Hahn KS .Cognitive emotion regulation strategies:Gender differences and associations to worry. *Personal Individ Differ*. 2010; 48 (4): 408-13.