

نقش ذهنیت‌های طرحواره ای ، تنظیم هیجان و احساس تنهایی در پیش بینی اعتیاد به شبکه های اجتماعی در نوجوانان

کیانا نعمتیان باروق

دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشگاه آزاد اردبیل

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش ذهنیت‌های طرحواره‌ای، تنظیم شناختی هیجان و احساس تنهایی در پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان انجام شد. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، توصیفی از نوع همبستگی (تحلیل رگرسیون) بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله شهر تهران بود که به صورت فعال از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کردند. از میان این جامعه، ۳۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس از مناطق مختلف تهران انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی (خواجه‌احمدی و همکاران، ۲۰۱۷)، فرم کوتاه پرسشنامه ذهنیت‌های طرحواره‌ای (YSFI) ، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ-short) و مقیاس احساس تنهایی (UCLA) ، (نسخه سوم) گردآوری شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ و از طریق آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان انجام گرفت. نتایج نشان داد که بین ذهنیت‌های طرحواره‌ای، دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($P < 0/001$). همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که این سه متغیر در مجموع ۶۱ درصد از واریانس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را تبیین کردند ($R^2 = 0/61$ ، $P < 0/001$) و دشواری در تنظیم هیجان بیشترین سهم را در پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی داشت. بر اساس یافته‌های پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که عوامل شناختی، هیجانی و اجتماعی نقش مهمی در گرایش نوجوانان به استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی دارند؛ از این رو، طراحی مداخلات آموزشی و روان‌شناختی با تأکید بر بهبود تنظیم هیجان، اصلاح ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناسازگار و کاهش احساس تنهایی می‌تواند در پیشگیری و کاهش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مؤثر باشد.

کلیدواژه‌ها: اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، احساس تنهایی ، ذهنیت‌های طرحواره‌ای، دشواری در تنظیم هیجان

مقدمه

گسترش روزافزون فناوری های ارتباطی و شبکه های اجتماعی، شیوه تعامل، ارتباط و گذران اوقات فراغت نوجوانان را به طور چشمگیری تغییر داده است. شبکه های اجتماعی از یک سو فرصتهایی مانند برقراری ارتباط با همسالان، دسترسی سریع به اطلاعات، شکل دهی هویت اجتماعی و دریافت حمایت اجتماعی را فراهم می کنند، اما از سوی دیگر، استفاده افراطی و کنترل نشده از آن ها می تواند با پیامدهای روان شناختی و اجتماعی متعددی همراه باشد. در سال های اخیر، استفاده مسئله دار و اعتیاد گونه از شبکه های اجتماعی به یکی از موضوعات مهم در حوزه سلامت روان نوجوانان تبدیل شده است؛ زیرا نوجوانان به دلیل ویژگی های رشدی، هیجانی و اجتماعی این دوره، در برابر الگوهای استفاده افراطی از رسانه های دیجیتال آسیب پذیرتر هستند (اشتاینبرگ^۱، ۲۰۰۵؛ کوس و گریفیتس^۲، ۲۰۱۷).

اعتیاد به شبکه های اجتماعی را می توان الگویی از استفاده مداوم و کنترل نشده دانست که در آن فرد اشتغال ذهنی قابل توجهی نسبت به شبکه های اجتماعی پیدا می کند، برای کنترل میزان استفاده با مشکل مواجه می شود و استفاده از این شبکه ها به تدریج بر فعالیت های روزمره، روابط اجتماعی و عملکرد فردی اثر می گذارد. گریفیتس (۲۰۰۵) اعتیاد رفتاری را بر اساس مؤلفه هایی همچون برجستگی، تغییر خلق، تحمل، نشانه های ترک، تعارض و عود توضیح داده است. بر اساس این دیدگاه، زمانی که استفاده از یک فعالیت دیجیتال به شکل الگوی پایدار و کنترل ناپذیر درآمد و بخش مهمی از زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد، می توان آن را از استفاده عادی متمایز کرد. پژوهش های مختلف نیز نشان داده اند که استفاده مشکل ساز از شبکه های اجتماعی با پیامدهایی مانند پریشانی روان شناختی، کاهش بهزیستی و مشکلات هیجانی در نوجوانان ارتباط دارد (مارینو^۳ و همکاران، ۲۰۱۸؛ چنگ و لی^۴، ۲۰۲۲).

یکی از عوامل روان شناختی مهم در تبیین اعتیاد به شبکه های اجتماعی، ذهنیت های طرحواره ای ناسازگار است. در رویکرد طرحواره درمانی، ذهنیت ها به وضعیت های هیجانی، شناختی و رفتاری نسبتاً پایدار اشاره دارند که در پاسخ به فعال شدن طرحواره های ناسازگار شکل می گیرند. برخی از این ذهنیت ها با تجربه هایی مانند طردشدگی، رهاشدگی، بی اعتمادی، انزوای اجتماعی، نقص و شرم و وابستگی همراه هستند و می توانند بر نحوه تفسیر فرد از روابط و تجربه های اجتماعی اثر بگذارند (یانگ^۵ و همکاران، ۲۰۰۷؛ لوبستال^۶ و همکاران، ۲۰۱۸). از این منظر، نوجوانانی که با ذهنیت های ناسازگار بیشتری مواجه هستند ممکن است در روابط واقعی خود احساس امنیت، پذیرش یا کفایت کمتری تجربه کنند و در نتیجه به محیط های مجازی به عنوان بستری برای کسب تأیید، ارتباط یا کاهش فشارهای هیجانی گرایش بیشتری پیدا کنند. یافته های پژوهشی

^۱ Steinberg

^۲ Coase and Griffiths

^۳ Marino

^۴ Chang & lee

^۵ Young

^۶ Lobstal

نیز ارتباط میان ذهنیت های ناسازگار، ذهنیت های طرحواره ای و شکل های مختلف رفتارهای اعتیادگونه را مورد حمایت قرار داده اند (روچا^۷ و همکاران، ۲۰۲۴).

متغیر مهم دیگر، دشواری در تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان به مجموعه فرایندهایی اشاره دارد که فرد از طریق آن ها شدت، مدت و نحوه تجربه و ابراز هیجان های خود را مدیریت می کند. گراس^۸ (۱۹۹۸) تنظیم هیجان را فرایندی اساسی در کنترل و تعدیل پاسخ های هیجانی می داند و بر نقش آن در سازگاری روان شناختی تأکید می کند. نوجوانانی که در شناسایی، پذیرش و مدیریت هیجان های منفی خود با مشکل مواجه هستند، ممکن است برای کاهش ناراحتی، فرار از افکار ناخوشایند یا دستیابی سریع به احساسات مثبت، بیشتر به فعالیت های آنلاین روی آورند. در همین راستا، پژوهش ها نشان داده اند که دشواری در تنظیم هیجان با استفاده مشکل ساز از شبکه های اجتماعی ارتباط دارد و می تواند یکی از عوامل مهم در شکل گیری وابستگی رفتاری به این شبکه ها باشد (بالای^۹ و همکاران، ۲۰۲۳؛ ژانگ^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۴).

احساس تنهایی نیز یکی دیگر از متغیرهای مهم در بررسی استفاده افراطی از شبکه های اجتماعی است. تنهایی صرفاً به معنای تنها بودن فیزیکی نیست، بلکه به ادراک فرد از ناکافی بودن روابط اجتماعی و عاطفی خود اشاره دارد. کاسیپو و هاوکلی^{۱۱} (۲۰۱۰) بیان می کنند که احساس تنهایی زمانی شکل می گیرد که فرد میان روابط اجتماعی مطلوب و روابط اجتماعی واقعی خود فاصله ای ادراک شده تجربه کند. در دوره نوجوانی، نیاز به تعلق، پذیرش همسالان و شکل گیری روابط اجتماعی اهمیت زیادی دارد و ناکامی در دستیابی به این نیازها می تواند احساس تنهایی را افزایش دهد (اشتاینبرگ، ۲۰۰۵). در چنین شرایطی، شبکه های اجتماعی ممکن است به عنوان وسیله ای برای جبران کمبود تعاملات اجتماعی واقعی مورد استفاده قرار گیرند؛ هرچند استفاده افراطی از این شبکه ها خود می تواند چرخه ای از انزوای اجتماعی و وابستگی بیشتر را ایجاد کند (یائو و ژونگ^{۱۲}، ۲۰۱۴؛ بست^{۱۳} و همکاران، ۲۰۱۴).

بررسی همزمان این عوامل اهمیت ویژه ای دارد؛ زیرا اعتیاد به شبکه های اجتماعی را نمی توان صرفاً پیامد افزایش دسترسی به اینترنت یا جذابیت فناوری دانست. شواهد پژوهشی نشان می دهند که عوامل شناختی، هیجانی و بین فردی می توانند به صورت همزمان در شکل گیری و تداوم استفاده مشکل ساز از شبکه های اجتماعی نقش داشته باشند (سو و همکاران، ۲۰۲۳). از یک سو، ذهنیت های طرحواره ای ناسازگار می توانند نحوه تفسیر نوجوان از خود و روابط اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهند؛ از سوی دیگر، دشواری در تنظیم هیجان ممکن است استفاده از شبکه های اجتماعی را به راهبردی برای کاهش

^۷ Rocha

^۸ Gross

^۹ Balaye

^{۱۰} Zhang

^{۱۱} Cassipo and Hawkley

^{۱۲} Yao and Zhong

^{۱۳}

هیجان های منفی تبدیل کند و احساس تنهایی نیز می تواند نیاز به برقراری ارتباط مجازی و دریافت تأیید اجتماعی را افزایش دهد (لوبستال^{۱۴} و همکاران، ۲۰۱۸؛ بالای و همکاران، ۲۰۲۳؛ لیو^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۳).

با توجه به اهمیت دوره نوجوانی در شکل گیری الگوهای پایدار رفتاری و روان شناختی و همچنین گسترش استفاده از شبکه های اجتماعی در این گروه سنی، شناسایی عوامل مرتبط با استفاده اعتیادگونه از این شبکه ها از اهمیت نظری و کاربردی برخوردار است. بررسی همزمان ذهنیت های طرحواره ای ناسازگار، دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی می تواند تصویر جامع تری از عوامل روان شناختی مرتبط با اعتیاد به شبکه های اجتماعی ارائه دهد و زمینه را برای طراحی برنامه های پیشگیرانه و مداخلات روان شناختی هدفمند فراهم سازد (چنگ و لی^{۱۶}، ۲۰۲۲؛ ژانگ و همکاران، ۲۰۲۴).

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش ذهنیت های طرحواره ای ناسازگار، دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی در پیش بینی اعتیاد به شبکه های اجتماعی در نوجوانان انجام شده است. مسئله اصلی پژوهش این است که آیا این سه متغیر می توانند به طور معناداری میزان اعتیاد نوجوانان به شبکه های اجتماعی را پیش بینی کنند و در صورت وجود رابطه، کدام یک از این عوامل نقش بیشتری در تبیین این پدیده دارد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش اجرا، توصیفی-همبستگی با رویکرد کمی است. هدف پژوهش، بررسی نقش ذهنیت های طرحواره ای ناسازگار، دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی در پیش بینی اعتیاد به شبکه های اجتماعی در نوجوانان بود. در این پژوهش، متغیر اعتیاد به شبکه های اجتماعی به عنوان متغیر ملاک و ذهنیت های طرحواره ای ناسازگار، دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی به عنوان متغیرهای پیش بین در نظر گرفته شدند. جامعه آماری پژوهش را نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله ساکن شهر تهران تشکیل دادند که به طور مستمر از شبکه های اجتماعی استفاده می کردند. نمونه پژوهش شامل ۳۰۰ نفر از نوجوانان بود که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس از میان دانش آموزان مدارس متوسطه و مراکز آموزشی مناطق مختلف شهر تهران انتخاب شدند. در انتخاب نمونه تلاش شد نوجوانان دختر و پسر و همچنین مناطق مختلف شهر تهران در نمونه حضور داشته باشند. برای جمع آوری داده ها از چهار ابزار استاندارد استفاده شد:

پرسشنامه اعتیاد به شبکه های اجتماعی

ابزار مورد استفاده در این پژوهش، مقیاس اعتیاد به شبکه های اجتماعی است که در اصل توسط شارمس و همکاران (۲۰۲۰) طراحی شده و نسخه ایرانی آن توسط خواجه احمدی و همکاران (۲۰۱۷) روان سنجی و اعتباریابی گردیده است. این مقیاس یک ابزار خودگزارش دهی ۲۳ گویه ای است که رفتارهای اعتیادگونه به شبکه های اجتماعی را در قالب ۴

^{۱۴} Lobstal

^{۱۵} Liue

^{۱۶} Chang & lee

خرده‌مقیاس ارزیابی می‌کند: عملکرد فردی (۷ گویه)، مدیریت زمان (۶ گویه)، خودکنترلی (۶ گویه)، و روابط اجتماعی (۴ گویه). نمره‌گذاری بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) انجام می‌شود. نمرات بالاتر نشان‌دهنده وابستگی و اعتیاد شدیدتر است پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰.۹۱ به دست آمد.

پرسشنامه ذهنیت های طر حواره ای یانگ و همکاران

این ابزار توسط یانگ و همکاران (۲۰۰۷) جهت سنجش ۱۴ ذهنیت طر حواره ای طراحی شده و در نسخه اصلی دارای ۱۲۵ گویه است که بر اساس طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (۱: هرگز تا ۶: همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. با توجه به هدف این پژوهش که بررسی ذهنیت‌های ناسازگار در تبیین آسیب‌های رفتاری (اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی) است، از نظر تئوریک، خرده‌مقیاس‌های «کودک شاد» و «بزرگسال سالم» به عنوان ذهنیت‌های سازگار و بازدارنده، از مدل تحلیل خارج شدند. به منظور رعایت دقت روش‌شناختی پس از این تعدیل ساختاری، روایی محتوایی نسخه ۹۸ گویه‌ای (شامل ۱۲ ذهنیت ناسازگار) توسط ۳ تن از متخصصان روان‌شناسی مورد بازبینی و تأیید قرار گرفت.

اگرچه نسخه اصلی ابزار در مطالعات بین‌المللی (پانزری^{۱۷} و همکاران، ۲۰۱۸؛ ریاز^{۱۸} و همکاران، ۲۰۱۳) و ملی (قهاری و همکاران، ۲۰۲۱) دارای روایی و پایایی مطلوب است، اما به دلیل تغییر در تعداد گویه‌ها، همسانی درونی این نسخه تعدیل‌شده در نمونه آماری پژوهش حاضر مجدداً محاسبه گردید. نتایج تحلیل آلفای کرونباخ برای ۱۲ خرده‌مقیاس مورد استفاده، دامنه‌ای بین ۷۳/۰ تا ۸۹/۰ و برای کل پرسشنامه ۹۸ گویه‌ای برابر با ۸۸/۰ به دست آمد که نشان‌دهنده پایداری و همسانی درونی مطلوب ابزار در جامعه هدف این پژوهش است.

پرسشنامه تنظیم هیجان

این ابزار نسخه کوتاه پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی^{۱۹} است که توسط گارنفسکی و کرایج^{۲۰} (۲۰۰۶) توسعه یافته است. این پرسشنامه یک ابزار خودگزارشی ۱۸ گویه‌ای است که ۹ خرده‌مقیاس (ملامت خویش، ملامت دیگران، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، فاجعه‌سازی، و دیدگاه‌پذیری) را می‌سنجد. هر خرده‌مقیاس شامل ۲ گویه است. نمره‌گذاری بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (۱: تقریباً هرگز تا ۵: تقریباً همیشه) انجام می‌شود و نمرات بالاتر بیانگر استفاده بیشتر از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان است. روایی و پایایی نسخه فارسی این ابزار توسط عبدی و همکاران (۱۳۹۱) در جامعه ایران مورد تأیید قرار گرفته و ضرایب آلفای کرونباخ آن در دامنه مطلوب گزارش شده است.

^{۱۷} Panzari

^{۱۸} Riaz

^{۱۹} Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

^{۲۰} Garnefsky and Kraij

پرسشنامه احساس تنهایی

این ابزار توسط راسل^{۲۱} (۱۹۹۶) توسعه یافته و نسخه سوم و استاندارد پرسشنامه احساس تنهایی UCLA است. این مقیاس شامل ۲۰ گویه است که احساس تنهایی عاطفی و اجتماعی را می سنجد. طیف پاسخگویی این پرسشنامه ۴ درجه ای (۱: هرگز تا ۴: همیشه) است. ۱۰ گویه این پرسشنامه (گویه های ۱، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۰) دارای بار عاملی مثبت (احساس تنهایی) و ۱۰ گویه دیگر (۲، ۳، ۴، ۷، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۱۸) دارای بار عاملی معکوس هستند؛ لذا در نمره گذاری، گویه های معکوس ابتدا وارونه سازی شده و سپس با سایر گویه ها جمع می شوند.

دامنه نمرات بین ۲۰ تا ۸۰ است و نمرات بالاتر نشان دهنده سطح بالاتر احساس تنهایی است. پایایی و روایی این نسخه در ایران توسط شکرکن و میردريکوند (۱۳۸۳) ترجمه و اعتباریابی شده است. نتایج پژوهش های داخلی (از جمله نادری و حق شناس، ۱۳۸۸) پایایی بازآزمون این ابزار را ۸۹/۰ و همسانی درونی آن را با آلفای کرونباخ ۷۸/۰ گزارش کرده اند که مؤید اعتبار آن در جامعه دانشجویی/ایرانی است.

پس از جمع آوری پرسشنامه ها، داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند. در بخش آمار توصیفی از شاخص هایی مانند فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار استفاده شد. برای بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و برای بررسی نقش همزمان متغیرهای پیش بین در پیش بینی اعتیاد به شبکه های اجتماعی از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شد. پیش از اجرای تحلیل رگرسیون، مفروضه های آماری شامل نرمال بودن توزیع داده ها، استقلال خطاها، خطی بودن روابط، نبود هم خطی چندگانه، همسانی واریانس خطاها و نبود داده های پرت چندمتغیری بررسی شد. این اقدامات به منظور اطمینان از مناسب بودن داده های آماری و افزایش اعتبار نتایج پژوهش انجام گرفت.

یافته ها

در پژوهش حاضر تعداد ۳۰۰ نفر از نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله شهر تهران شرکت کردند که از این تعداد ۱۶۵ نفر (۵۵ درصد) دختر و ۱۳۵ نفر (۴۵ درصد) پسر بودند.

جدول ۱-۱- توزیع فراوانی آزمودنی ها بر حسب جنسیت

جنسیت	فراوانی	درصد
دختر	۱۶۵	۵۵
پسر	۱۳۵	۴۵

^{۲۱} Resell

جمع	۳۰۰	۱۰۰
-----	-----	-----

همان گونه که در جدول (۱-۱) مشاهده می شود، از مجموع ۳۰۰ نفر شرکت کننده، بیشترین فراوانی مربوط به دختران (۵۵ درصد) و کمترین فراوانی مربوط به پسران (۴۵ درصد) بوده است. با توجه به نزدیک بودن نسبت دختران و پسران، می توان نتیجه گرفت که نمونه پژوهش از نظر جنسیت از توزیع نسبتاً متعادلی برخوردار بوده است. تعادل نسبی توزیع جنسیت می تواند به افزایش نمایندگی هر دو جنس در نمونه کمک کند.

جدول ۱-۲- شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
اعتیاد به شبکه های اجتماعی	۶۱.۸۴	۱۱.۹۲	۲۸	۱۰۳
ذهنیت های طرحواره ای	۲۹۲.۵۱	۴۱.۳۸	۱۸۲	۴۰۱
دشواری در تنظیم هیجان	۵۸.۲۶	۱۰.۳۱	۲۹	۸۶
احساس تنهایی	۴۶.۷۱	۹.۴۴	۲۳	۷۱

مطابق جدول (۱-۲)، میانگین نمره اعتیاد به شبکه های اجتماعی برابر با ۸۴/۶۱ و انحراف معیار آن ۹۲/۱۱ است که بیانگر پراکندگی نسبتاً مناسب نمرات در بین آزمودنی ها است. همچنین میانگین ذهنیت های طرحواره ای ۵۱/۲۹۲، دشواری در تنظیم هیجان ۵۸/۲۶ و احساس تنهایی ۷۱/۴۶ به دست آمد.

جدول ۱-۳- ماتریس ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱- اعتیاد به شبکه های اجتماعی	۱	-	-	-

۲- ذهنیت های	۰.۵۹۱**	۱	-	-
طرحواره ای				
۳- دشواری در	۰.۶۴۸**	۰.۴۷۲**	۱	-
تنظیم هیجان				
۴- احساس تنهایی	۰.۵۳۶**	۰.۴۱۸**	۰.۴۵۱**	۱

سطح معناداری: $P < 0/01$

همان گونه که در جدول (۱-۳) مشاهده می شود، بین تمامی متغیرهای پژوهش رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بیشترین ضریب همبستگی مربوط به رابطه بین دشواری در تنظیم هیجان و اعتیاد به شبکه های اجتماعی ($r = 0/648$) است. همچنین بین ذهنیت های طرحواره ای و اعتیاد به شبکه های اجتماعی ضریب همبستگی $0/591$ و بین احساس تنهایی و اعتیاد به شبکه های اجتماعی ضریب همبستگی $0/536$ به دست آمد که هر دو در سطح $0/01$ معنادار هستند.

جدول ۱-۴- خلاصه مدل رگرسیون پیش بینی اعتیاد به شبکه های اجتماعی

مدل	ضریب همبستگی چندگانه (R)	ضریب تعیین	ضریب تعدیل شده	تعیین خطای استاندارد
۱	۰.۷۴۲	۰.۵۵۱	۰.۵۴۶	۷.۱۸

طبق اطلاعات جدول (۱-۴)، ضریب همبستگی چندگانه (RRR) برابر با $0/742$ است که نشان دهنده همبستگی بالا میان متغیرهای پیش بین با متغیر ملاک است. ضریب تعیین مدل برابر با $0/551$ محاسبه شده است؛ این بدان معناست که $55/1$ درصد از کل واریانس (تغییرات) اعتیاد به شبکه های اجتماعی در نوجوانان نمونه توسط متغیرهای ذهنیت های طرحواره ای ناسازگار، دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی تبیین می شود و $44/9$ درصد باقی مانده مربوط به متغیرهای خارج از این مدل است.

جدول ۱-۵- تحلیل واریانس مدل رگرسیون (ANOVA)

منبع تغییرات	مجموع مجزورات (SS)	درجه آزادی (df)	میانگین مجزورات (MS)	آماره F	سطح معناداری (P)
رگرسیون	۱۹۳۵۸.۷۲	۳	۶۴۵.۹۱	۱۲۱.۰۷	۰.۰۰۱
باقی مانده	۱۵۷۸۰.۳۶	۲۹۶	۵۳.۳۱		

کل	۳۵۱۳۹.۰۸	۲۹۹
----	----------	-----

بر اساس جدول تحلیل واریانس (۵-۱)، مقدار آماره FFF برابر با ۱۲۱.۰۷ و سطح معناداری آن برابر با ۰.۰۰۱ به دست آمده است. با توجه به اینکه سطح معناداری محاسبه شده کوچکتر از سطح خطای مجاز ۰.۰۵ است، مدل رگرسیون خطی به کار گرفته شده از نظر آماری کاملاً معنادار است و ترکیب متغیرهای پیش‌بین توانایی پیش‌بینی معنادار متغیر ملاک را دارا هستند.

جدول ۱-۶- ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون متغیرهای پیش‌بین

متغیر پیش‌بین	ضرایب استاندارد (B)	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد (B)	آماره t	سطح معناداری (P)
مقدار ثابت	۱۲.۴۸	۲.۳۶	-	۵.۴۴	۰.۰۰۱
ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناسازگار	۰.۱۸۴	۰.۰۳۳	۰.۳۰۷	۵.۶۱	۰.۰۰۱
دشواری در تنظیم هیجان	۰.۳۴۶	۰.۰۴۱	۰.۴۲۸	۸.۳۷	۰.۰۰۱
احساس تنهایی	۰.۲۵۱	۰.۰۴۷	۰.۲۶۹	۵.۲۹	۰.۰۰۱

طبق نتایج جدول (۱-۶)، ضرایب رگرسیون برای تک‌تک متغیرهای پیش‌بین بررسی شدند:

۱. ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناسازگار: ضریب بتای استاندارد شده برابر با ۰.۳۰۷ ($t = ۵.۶۱, P < ۰.۰۵$) به دست آمد که نشان می‌دهد این متغیر نقش پیش‌بینی کنندگی معناداری در پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نوجوانان دارد.

۲. دشواری در تنظیم هیجان: ضریب بتای استاندارد شده برابر با ۰.۴۲۸ ($t = ۸.۳۷, P < ۰.۰۵$) محاسبه گردید. این متغیر قوی‌ترین پیش‌بین در مدل رگرسیون حاضر است.

۳. احساس تنهایی: ضریب بتای استاندارد شده برابر با ۰.۲۶۹ ($t = ۵.۲۹, P < ۰.۰۵$) به دست آمد که نشان‌دهنده نقش پیش‌بین مثبت و معنادار این متغیر است.

بر اساس مقایسه ضرایب استاندارد بتا (β)، متغیر دشواری در تنظیم هیجان با مقدار بتا ۰.۴۲۸ بیشترین نقش پیش بینی کنندگی را در تغییرات اعتیاد به شبکه های اجتماعی دارد و پس از آن به ترتیب ذهنیت های طرحواره ای ناسازگار ($\beta=0.307$) و احساس تنهایی ($\beta=0.269$) در رده های بعدی قرار دارند. بنابراین فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر نقش ذهنیت های طرحواره ای، دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی در پیش بینی اعتیاد به شبکه های اجتماعی تأیید شد

بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش حاضر نشان داد که ذهنیت های طرحواره ای ناسازگار، دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی، همگی با اعتیاد به شبکه های اجتماعی در نوجوانان رابطه مثبت و معناداری دارند. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که این سه متغیر در مجموع توانستند ۱/۵۵ درصد از واریانس اعتیاد به شبکه های اجتماعی را تبیین کنند. در میان متغیرهای مورد بررسی، دشواری در تنظیم هیجان با ضریب بتای استاندارد شده ۴۲۸/۰ قوی ترین پیش بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی بود و پس از آن ذهنیت های طرحواره ای ناسازگار با ضریب بتای ۳۰۷/۰ و احساس تنهایی با ضریب بتای ۲۶۹/۰ قرار گرفتند. این یافته نشان می دهد که گرایش نوجوانان به استفاده افراطی از شبکه های اجتماعی را نمی توان صرفاً بر اساس افزایش دسترسی به فناوری یا جذابیت محیط های مجازی توضیح داد، بلکه مجموعه ای از عوامل شناختی، هیجانی و بین فردی در شکل گیری این رفتار نقش دارند.

یکی از مهم ترین یافته های پژوهش، ارتباط مثبت ذهنیت های طرحواره ای ناسازگار با اعتیاد به شبکه های اجتماعی بود. نوجوانانی که از ذهنیت های ناسازگار بیشتری برخوردارند، ممکن است در تفسیر روابط اجتماعی، ارزیابی خود و دیگران و پاسخ به موقعیت های هیجانی با مشکلات بیشتری مواجه باشند. بر اساس دیدگاه طرحواره درمانی، ذهنیت های طرحواره ای می توانند نحوه ادراک فرد از موقعیت های اجتماعی و شیوه واکنش او به نیازهای برآورده نشده را تحت تأثیر قرار دهند. در چنین شرایطی، شبکه های اجتماعی ممکن است به محیطی برای جبران موقت نیازهای روان شناختی، دریافت تأیید اجتماعی و کاهش احساس طردشدگی یا ناکافی بودن تبدیل شوند. یانگ و همکاران (۲۰۰۷) و یانگ، کلوسکو و ویشار^{۲۲} (۲۰۱۲) بر نقش الگوهای شناختی و هیجانی ناسازگار در شکل گیری رفتارهای ناکارآمد تأکید کرده اند. همچنین روچا، مندس و مارتینز^{۲۳} (۲۰۲۴) نشان دادند که ذهنیت ها و طرحواره های ناسازگار با رفتارهای اعتیادگونه در نوجوانان ارتباط دارند. بنابراین، یافته حاضر از این دیدگاه حمایت می کند که برخی نوجوانان ممکن است از شبکه های اجتماعی به عنوان راهبردی برای مقابله با نیازهای هیجانی و بین فردی برآورده نشده استفاده کنند.

یافته مهم دیگر، رابطه مثبت و نسبتاً قوی دشواری در تنظیم هیجان با اعتیاد به شبکه های اجتماعی بود. این متغیر علاوه بر برخورداری از همبستگی ۶۴۸/۰ با اعتیاد به شبکه های اجتماعی، قوی ترین پیش بین در مدل رگرسیون نیز بود. این نتیجه بیانگر آن است که نوجوانانی که در شناسایی، پذیرش، تحمل و مدیریت هیجان های خود با دشواری بیشتری مواجه اند، احتمال بیشتری دارد برای کاهش هیجان های ناخوشایند به فعالیت هایی مانند استفاده افراطی از شبکه های

^{۲۲} Klusko and Vishar

^{۲۳} Rocha, Mendes, and Martinez

اجتماعی روی آورند. بر اساس دیدگاه گراس (۱۹۹۸)، تنظیم هیجان مجموعه‌ای از فرایندهایی است که فرد به وسیله آنها بر شدت، مدت و نحوه تجربه و ابراز هیجان‌های خود تأثیر می‌گذارد. هنگامی که این فرایندها به شکل مؤثر عمل نکنند، فرد ممکن است برای کاهش سریع ناراحتی یا کسب احساس آرامش و لذت به راهبردهای جایگزین متوسل شود.

شبکه‌های اجتماعی نیز به دلیل فراهم کردن سرگرمی، ارتباط فوری، دریافت بازخورد و امکان فاصله گرفتن موقت از موقعیت‌های ناخوشایند، می‌توانند چنین نقشی پیدا کنند. در این شرایط، استفاده از شبکه‌های اجتماعی ممکن است در کوتاه مدت احساس ناخوشایند را کاهش دهد و همین پیامد تقویت کننده، احتمال تکرار رفتار را افزایش دهد. این تبیین با نظریه شناختی - اجتماعی بندورا^{۲۴} (۱۹۸۶) نیز هماهنگ است؛ زیرا رفتارهایی که برای فرد پیامدهای تقویت کننده ایجاد می‌کنند، احتمال بیشتری برای تکرار دارند. یافته حاضر همچنین با نتایج بابلی و همکاران (۲۰۲۳) و ژانگ، وو و لی (۲۰۲۴) همسو است که ارتباط دشواری‌های تنظیم هیجان با استفاده مشکل‌زا و اعتیادگونه از شبکه‌های اجتماعی را گزارش کرده‌اند.

از سوی دیگر، احساس تنهایی نیز رابطه مثبت و معناداری با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی داشت. ضریب همبستگی به دست آمده برای این رابطه ۵۳۶/۰ بود. این یافته نشان می‌دهد نوجوانانی که روابط اجتماعی خود را ناکافی یا نامطلوب ادراک می‌کنند و احساس تنهایی بیشتری دارند، ممکن است بیشتر به شبکه‌های اجتماعی روی آورند. دوره نوجوانی مرحله‌ای است که نیاز به تعلق، پذیرفته شدن و ارتباط با همسالان اهمیت زیادی پیدا می‌کند. بنابراین، زمانی که روابط واقعی نتوانند این نیازها را به اندازه کافی تأمین کنند، فضای مجازی می‌تواند به عنوان بستری جایگزین برای برقراری ارتباط و دریافت بازخورد اجتماعی مورد استفاده قرار گیرد.

در تبیین این یافته، کاسیپو و هاوکلی^{۲۵} (۲۰۱۰) بیان می‌کنند که احساس تنهایی می‌تواند فرد را به جست‌وجوی ارتباط اجتماعی سوق دهد. همچنین یائو و ژونگ (۲۰۱۴) رابطه مثبت میان تنهایی و استفاده مشکل‌زا از اینترنت را گزارش کرده‌اند. بست، منکتلو و تیلور^{۲۶} (۲۰۱۴) نیز در بررسی پژوهش‌های مربوط به استفاده از رسانه‌های اجتماعی و سلامت روان نوجوانان، بر ارتباط میان کیفیت روابط اجتماعی، احساس تنهایی و الگوهای استفاده از فضای آنلاین تأکید کرده‌اند. در پژوهش لیو، چن و ژانگ (۲۰۲۳) نیز رابطه میان تنهایی، دشواری در تنظیم هیجان و استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان گزارش شده است. بنابراین، یافته حاضر با مجموعه‌ای از شواهد نظری و تجربی موجود هم‌راستا است.

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان نتیجه گرفت که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان صرفاً نتیجه دسترسی آسان به اینترنت و جذابیت فناوری نیست، بلکه تحت تأثیر عوامل شناختی، هیجانی و اجتماعی قرار دارد. نتایج نشان داد که هر سه متغیر ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناسازگار، دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی با اعتیاد به شبکه‌های

^{۲۴} Bandoura

^{۲۵} Cassipo and Hawkley

^{۲۶} Best, Manktelow, and Taylor

اجتماعی رابطه مثبت و معناداری دارند و در مجموع قادرند بخش قابل توجهی از تغییرات این رفتار را تبیین کنند. در این میان، دشواری در تنظیم هیجان بیشترین قدرت پیش‌بینی را نشان داد.

از نظر کاربردی، این یافته‌ها نشان می‌دهد که مقابله با استفاده آسیب‌زای نوجوانان از شبکه‌های اجتماعی نباید تنها به محدود کردن زمان استفاده از تلفن همراه یا ممنوعیت دسترسی به شبکه‌های اجتماعی محدود شود. آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، تقویت خودکنترلی، اصلاح ذهنیت‌های ناسازگار، افزایش کیفیت روابط خانوادگی و همسالان، تقویت مهارت‌های اجتماعی و کاهش احساس تنهایی می‌تواند رویکرد جامع‌تری برای پیشگیری از این مشکل فراهم کند. در همین راستا، سو و همکاران (۲۰۲۳) بر ضرورت توجه همزمان به عوامل روان‌شناختی و اجتماعی در بررسی استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی تأکید کرده‌اند.

در نهایت، یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند برای روان‌شناسان، مشاوران مدارس، والدین و متخصصان حوزه سلامت روان نوجوانان مفید باشد و به طراحی برنامه‌هایی کمک کند که به جای تمرکز صرف بر «مدت زمان استفاده»، به دلایل روان‌شناختی و اجتماعی پشت استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی نیز توجه داشته باشند. با این حال، با توجه به ماهیت توصیفی - همبستگی پژوهش، نتایج نباید به عنوان اثبات رابطه علت و معلولی تفسیر شوند؛ بلکه نشان‌دهنده وجود رابطه و قدرت پیش‌بینی متغیرهای مورد مطالعه هستند.

محدودیت‌ها

۱. محدود بودن جامعه پژوهش به نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله شهر تهران و احتیاط در تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها.
۲. استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی و احتمال وجود سوگیری در پاسخ‌های آزمودنی‌ها.
۳. مقطعی و توصیفی-همبستگی بودن پژوهش و در نتیجه، عدم امکان استنباط روابط علت و معلولی.
۴. بررسی نشدن برخی عوامل مؤثر مانند سبک فرزندپروری، حمایت اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی.
۵. احتمال تأثیر تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و خانوادگی نوجوانان بر نتایج پژوهش.

پیشنهادهای

۱. اجرای پژوهش در سایر شهرها و گروه‌های سنی برای افزایش قابلیت تعمیم یافته‌ها.
۲. بررسی نقش متغیرهایی مانند عزت‌نفس، حمایت اجتماعی، سبک دلبستگی، اضطراب و افسردگی در پژوهش‌های آینده.
۳. استفاده از مطالعات طولی برای بررسی تغییرات اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در طول زمان.
۴. بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان، ذهن‌آگاهی و طرحواره‌درمانی در کاهش استفاده آسیب‌زا از شبکه‌های اجتماعی.
۵. طراحی برنامه‌های آموزشی برای نوجوانان و والدین با هدف تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان، خودکنترلی و روابط اجتماعی.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی راهنمایی ها ، حمایت ها و همراهی های ارزشمند استاد عزیزم دکتر شهاب ولی زاده شفق در تمام مراحل این پژوهش ، صمیمانه تشکر و قدردانی می نمایم.

منابع فارسی

۱. احمدی، م.، رضایی، س.، و کریمی، ن. (۱۴۰۳). رابطه تنظیم هیجان و احساس تنهایی با اعتیاد به شبکه های اجتماعی در نوجوانان. مجله پژوهش های روان شناسی تربیتی، ۱۱(۳)، ۴۵-۶۲.
۲. حسینی، ف.، مرادی، س.، و احمدی، ر. (۱۴۰۱). رابطه احساس تنهایی، اضطراب و استفاده مسئله دار از شبکه های اجتماعی در نوجوانان. مجله روان شناسی سلامت، ۱۱(۲)، ۱۱۲-۱۲۸.

۳. رستمی، ح.، احمدی، م.، و کاظمی، ن. (۱۳۹۸). نقش احساس تنهایی و مهارت های اجتماعی در پیش بینی اعتیاد به شبکه های اجتماعی. مجله روان شناسی اجتماعی، ۷(۴)، ۲۳-۳۹.
۴. شفیعی، س.، رضایی، م.، و موسوی، ک. (۱۳۹۹). رابطه طرحواره های ناسازگار اولیه با وابستگی به شبکه های اجتماعی. مجله پژوهش های روان شناسی، ۱۲(۱)، ۸۸-۱۰۴.
۵. کریمی، ن.، و احمدی، م. (۱۴۰۰). پیش بینی اعتیاد به شبکه های اجتماعی بر اساس تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی در دانش آموزان. مجله روان شناسی مدرسه، ۱۰(۲)، ۹۵-۱۱۱.
۶. محمدی، ع.، و صالحی، م. (۱۴۰۲). نقش طرحواره های ناسازگار اولیه در پیش بینی اعتیاد به شبکه های اجتماعی در نوجوانان. مجله مطالعات روان شناسی بالینی، ۱۳(۳)، ۳۳-۵۰.

منابع انگلیسی

۱. Acar, I. H., Avcilar, G., Yazici, G., & Bostanci, S. (۲۰۲۲). The roles of adolescents' emotional problems and social media addiction on their self-esteem. *Current Psychology*, ۴۱(۱۰), ۷۱۲۰-۷۱۳۲. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01185-3>
۲. Andreassen, C. S. (۲۰۱۵). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, ۲(۲), ۱۷۵-۱۸۴. <https://doi.org/10.1007/s40442-015-0056-9>
۳. Bailly, N., Morand, A., Saloppé, X., & Fouquereau, E. (۲۰۲۳). Emotion regulation difficulties and problematic social media use among adolescents: The mediating role of impulsivity and social reassurance. *Addictive Behaviors Reports*, ۱۸, ۱۰۰۵۲۱. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2023.100521>
۴. Bandura, A. (۱۹۸۶). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
۵. Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (۲۰۱۴). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, ۴۱, ۲۷-۳۶. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
۶. Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (۲۰۱۰). Loneliness matters: A theoretical and empirical review. *Annals of Behavioral Medicine*, ۴۰(۲), ۲۱۸-۲۲۷. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9189-y>
۷. Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (۲۰۰۱). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, ۳۰(۸), ۱۳۱۱-۱۳۲۷. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)

۸. Griffiths, M. D. (۲۰۰۵). A components model of addiction. *Journal of Substance Use*, ۱۰(۴), ۱۹۱-۱۹۷.
<https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
۹. Gross, J. J. (۱۹۹۸). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, ۲(۳), ۲۷۱-۲۹۹.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
۱۰. Gross, J. J. (۲۰۱۵). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, ۲۶(۱), ۱-۲۶.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.986846>
۱۱. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (۲۰۱۷). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, ۱۴(۳), ۳۱۱. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
۱۲. Liu, X., Chen, H., & Zhang, Y. (۲۰۲۳). Loneliness, emotion dysregulation, and problematic social media use among adolescents. *Current Psychology*, ۳۲(۱۸), ۱۵۴۷۷-۱۵۴۸۹. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02844-3>
۱۳. Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (۲۰۱۸). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, ۲۲۶, ۲۷۴-۲۸۱.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.003>
۱۴. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (۲۰۱۳).
۱۵. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, ۲۹(۴), ۱۸۴۱-۱۸۴۸.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
۱۶. Russell, D. W. (۱۹۹۶). UCLA Loneliness Scale (Version ۳): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, ۶۶(۱), ۲۰-۳۰. https://doi.org/10.1207/s15327702jpa6601_2
۱۷. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (۲۰۱۹). *Using multivariate statistics* (۷th ed.). Pearson.
۱۸. Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (۲۰۱۴). Loneliness, social anxiety and problematic Internet use. *Computers in Human Behavior*, ۳۰, ۱۵۳-۱۶۰.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.08.007>
۱۹. Young, J. E., Arntz, A., Atkinson, T., Lobbestael, J., Weishaar, M., van Vreeswijk, M., & Klokman, J. (۲۰۰۷). *Schema Mode Inventory*. Schema Therapy Institute.
۲۰. Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (۲۰۱۲). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
۲۱. Zhang, L., Wu, M., & Li, J. (۲۰۲۴). Emotion regulation difficulties and social media addiction among adolescents: The moderating role of peer attachment.

Computers in Human Behavior, ۱۴۹, ۱۰۷۹۰۲.
<https://doi.org/۱۰.۱۰۱۶/j.chb.۲۰۲۳.۱۰۷۹۰۲>