فصلنامه یافته های نوین درعلوم انسانی، علوم اجتماعی و روانشناسی شماره ۱- دوره۳- صفحات ۴۵۰-۴۳۵
Journal of New Findings in Social Sciences, Educational Sciences and Psychology
ISSN 3060-611X

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

کیانا نعمتیان باروق شهاب ولی زاده شفق
دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشگاه آزاد اردبیل
دکتری روانشناسی عضو هیات علمی وابسته

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 به‌صورت 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<۰/۰۰۱). 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=۶۱/۰، P<۰/۰۰۱) 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؛ ازاین‌رو، 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 فناوری‌های ارتباطی و شبکه‌های اجتماعی، شیوه تعامل، ارتباط و گذران اوقات فراغت نوجوانان را به‌طور چشمگیری تغییر داده است. شبکه‌های اجتماعی از یک سو فرصت‌هایی مانند برقراری ارتباط با همسالان، دسترسی سریع به اطلاعات، شکل‌دهی هویت اجتماعی و دریافت حمایت اجتماعی را فراهم می‌کنند، اما از سوی دیگر، استفاده افراطی و کنترل‌نشده از آن‌ها می‌تواند با پیامدهای روان‌شناختی و اجتماعی متعددی همراه باشد. در سال‌های اخیر، استفاده مسئله‌دار و اعتیادگونه از شبکه‌های اجتماعی به یکی از موضوعات مهم در حوزه سلامت روان نوجوانان تبدیل شده است؛ زیرا نوجوانان به دلیل ویژگی‌های رشدی، هیجانی و اجتماعی این دوره، در برابر الگوهای استفاده افراطی از رسانه‌های دیجیتال آسیب‌پذیرتر هستند (اشتاینبرگ[۱]، ۲۰۰۵؛ کوس و گریفیتس[۲]، ۲۰۱۷).

اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را می‌توان الگویی از استفاده مداوم و کنترل‌نشده دانست که در آن فرد اشتغال ذهنی قابل توجهی نسبت به شبکه‌های اجتماعی پیدا می‌کند، برای کنترل میزان استفاده با مشکل مواجه می‌شود و استفاده از این شبکه‌ها به تدریج بر فعالیت‌های روزمره، روابط اجتماعی و عملکرد فردی اثر می‌گذارد. گریفیتس (۲۰۰۵) اعتیاد رفتاری را بر اساس مؤلفه‌هایی همچون برجستگی، تغییر خلق، تحمل، نشانه‌های ترک، تعارض و عود توضیح داده است. بر اساس این دیدگاه، زمانی که استفاده از یک فعالیت دیجیتال به شکل الگوی پایدار و کنترل‌ناپذیر درآمده و بخش مهمی از زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد، می‌توان آن را از استفاده عادی متمایز کرد. پژوهش‌های مختلف نیز نشان داده‌اند که استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی با پیامدهایی مانند پریشانی روان‌شناختی، کاهش بهزیستی و مشکلات هیجانی در نوجوانان ارتباط دارد (مارینو[۳] و همکاران، ۲۰۱۸؛ چنگ و لی[۴]، ۲۰۲۲).

یکی از عوامل روان‌شناختی مهم در تبیین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناسازگار است. در رویکرد طرحواره‌درمانی، ذهنیت‌ها به وضعیت‌های هیجانی، شناختی و رفتاری نسبتاً پایدار اشاره دارند که در پاسخ به فعال شدن طرحواره‌های ناسازگار شکل می‌گیرند. برخی از این ذهنیت‌ها با تجربه‌هایی مانند طردشدگی، رهاشدگی، بی‌اعتمادی، انزوای اجتماعی، نقص و شرم و وابستگی همراه هستند و می‌توانند بر نحوه تفسیر فرد از روابط و تجربه‌های اجتماعی اثر بگذارند (یانگ[۵] و همکاران، ۲۰۰۷؛ لوبستال[۶] و همکاران، ۲۰۱۸). از این منظر، نوجوانانی که با ذهنیت‌های ناسازگار بیشتری مواجه هستند ممکن است در روابط واقعی خود احساس امنیت، پذیرش یا کفایت کمتری تجربه کنند و در نتیجه به محیط‌های مجازی به عنوان بستری برای کسب تأیید، ارتباط یا کاهش فشارهای هیجانی گرایش بیشتری پیدا کنند. یافته‌های پژوهشی

[۱] Steinberg
[۲] Coase and Griffiths
[۳] Marino
[۴] Chang & lee
[۵] Young
[۶] Lobstal

نیز ارتباط میان ذهنیت‌های ناسازگار، ذهنیت‌های طرحواره‌ای و شکل‌های مختلف رفتارهای اعتیادگونه را مورد حمایت قرار داده‌اند (روچا[۷] و همکاران، ۲۰۲۴).

متغیر مهم دیگر، دشواری در تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان به مجموعه فرایندهایی اشاره دارد که فرد از طریق آن‌ها شدت، مدت و نحوه تجربه و ابراز هیجان‌های خود را مدیریت می‌کند. گراس[۸] (۱۹۹۸) تنظیم هیجان را فرایندی اساسی در کنترل و تعدیل پاسخ‌های هیجانی می‌داند و بر نقش آن در سازگاری روان‌شناختی تأکید می‌کند. نوجوانانی که در شناسایی، پذیرش و مدیریت هیجان‌های منفی خود با مشکل مواجه هستند، ممکن است برای کاهش ناراحتی، فرار از افکار ناخوشایند یا دستیابی سریع به احساسات مثبت، بیشتر به فعالیت‌های آنلاین روی آورند. در همین راستا، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دشواری در تنظیم هیجان با استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی ارتباط دارد و می‌تواند یکی از عوامل مهم در شکل‌گیری وابستگی رفتاری به این شبکه‌ها باشد (بالای [۹]و همکاران، ۲۰۲۳؛ ژانگ[۱۰] و همکاران، ۲۰۲۴).

احساس تنهایی نیز یکی دیگر از متغیرهای مهم در بررسی استفاده افراطی از شبکه‌های 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 می‌کنند که احساس تنهایی زمانی شکل می‌گیرد که فرد میان روابط اجتماعی مطلوب و روابط اجتماعی واقعی خود فاصله‌ای ادراک‌شده تجربه کند. در دوره نوجوانی، نیاز به تعلق، پذیرش همسالان و شکل‌گیری روابط اجتماعی اهمیت زیادی دارد و ناکامی در دستیابی به این نیازها می‌تواند احساس تنهایی را افزایش دهد (اشتاینبرگ، ۲۰۰۵). در چنین شرایطی، شبکه‌های اجتماعی ممکن است به عنوان وسیله‌ای برای جبران کمبود تعاملات اجتماعی واقعی مورد استفاده قرار گیرند؛ هرچند استفاده افراطی از این شبکه‌ها خود می‌تواند چرخه‌ای ازانزوای اجتماعی و وابستگی بیشتر را ایجاد کند (یائو و ژونگ[۱۲]، ۲۰۱۴؛ بست[۱۳] و همکاران، ۲۰۱۴).

بررسی همزمان این عوامل اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را نمی‌توان صرفاً پیامد افزایش دسترسی به اینترنت یا جذابیت فناوری دانست. شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که عوامل شناختی، هیجانی و بین‌فردی می‌توانند به صورت همزمان در شکل‌گیری و تداوم استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی نقش داشته باشند (سو و همکاران، ۲۰۲۳). از یک سو، ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناسازگار می‌توانند نحوه تفسیر نوجوان از خود و روابط اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهند؛ از سوی دیگر، دشواری در تنظیم هیجان ممکن است استفاده از شبکه‌های اجتماعی را به راهبردی برای کاهش

[۷] Rocha
[۸] Gross
[۹] Balaye
[۱۰] Zhang
[۱۱] Cassipo and Hawkley
[۱۲] Yao and Zhong
[۱۳]

هیجان‌های منفی تبدیل کند و احساس تنهایی نیز می‌تواند 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 شکل‌گیری الگوهای پایدار رفتاری و روان‌شناختی و همچنین گسترش استفاده از شبکه‌های اجتماعی در این گروه سنی، شناسایی عوامل مرتبط با استفاده اعتیادگونه از این شبکه‌ها از اهمیت نظری و کاربردی برخوردار است. بررسی همزمان ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناسازگار، دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی می‌تواند تصویر جامع‌تری از عوامل روان‌شناختی مرتبط با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ارائه دهد و زمینه را برای طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و مداخلات روان‌شناختی هدفمند فراهم سازد (چنگ و لی[۱۶]، ۲۰۲۲؛ ژانگ و همکاران، ۲۰۲۴).

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناسازگار، دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی در پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان انجام شده است. مسئله اصلی پژوهش این است که آیا این سه متغیر می‌توانند به‌طور معناداری میزان اعتیاد نوجوانان به شبکه‌های اجتماعی را پیش‌بینی کنند و در صورت وجود رابطه، کدام‌یک 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 ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناسازگار، دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی در پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان بود. در این پژوهش، متغیر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان متغیر ملاک و ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناسازگار، دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین در نظر گرفته شدند. جامعه آماری پژوهش را نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله ساکن شهر تهران تشکیل دادند که به‌طور مستمر از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کردند. نمونه پژوهش شامل ۳۰۰ نفر از نوجوانان بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس از میان دانش‌آموزان 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 جمع‌آوری داده‌ها از چهار ابزار استاندارد استفاده شد:

پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی

ابزار مورد استفاده در این پژوهش، مقیاس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی است که در اصل توسط شارمس و همکاران (۲۰۲۰) طراحی شده و نسخه ایرانی آن توسط خواجه‌احمدی و همکاران (۲۰۱۷) روان‌سنجی و اعتباریابی گردیده است. این مقیاس یک ابزار خودگزارش‌دهی ۲۳ گویه‌ای است که رفتارهای اعتیادگونه به شبکه‌های 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 طرحواره‌ای یانگ و همکاران

این ابزار توسط یانگ و همکاران (۲۰۰۷) جهت سنجش ۱۴ ذهنیت طرحواره‌ای 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] Garnevsky and Kraij

پرسشنامه احساس تنهایی

این ابزار توسط راسل [۲۱](۱۹۹۶) توسعه یافته و نسخه سوم و استانداردِ پرسشنامه احساس تنهایی UCLA است. این مقیاس شامل ۲۰ گویه است که احساس تنهایی عاطفی و اجتماعی را می‌سنجد. طیف پاسخگویی این پرسشنامه ۴ درجه‌ای (۱: هرگز تا ۴: همیشه) است. ۱۰ گویه این پرسشنامه (گویه‌های 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 نمره‌گذاری، گویه‌های معکوس ابتدا وارونه‌سازی شده و سپس با سایر گویه‌ها جمع می‌شوند.

دامنه نمرات بین ۲۰ تا ۸۰ است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر احساس تنهایی است. پایایی و روایی این نسخه در ایران توسط شکرکن و میردریکوند (۱۳۸۳) ترجمه و اعتباریابی شده است. نتایج پژوهش‌های داخلی (از جمله نادری و حق‌شناس، ۱۳۸۸) پایایی بازآزمون این ابزار را ۸۹/۰ و همسانی درونی آن را با آلفای کرونباخ ۷۸/۰ گزارش کرده‌اند که مؤید اعتبار آن در جامعه دانشجویی/ایرانی است.

پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند. در بخش آمار توصیفی از شاخص‌هایی 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 پیش‌بین در پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان استفاده شد. پیش از اجرای تحلیل رگرسیون، مفروضه‌های آماری شامل نرمال‌بودن توزیع داده‌ها، استقلال خطاها، خطی‌بودن روابط، نبود هم‌خطی چندگانه، همسانی واریانس خطاها و نبود داده‌های پرت چندمتغیری بررسی شد. این اقدامات به منظور اطمینان از مناسب‌بودن 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 آزمودنی‌ها بر حسب جنسیت

جنسیت	فراوانی	درصد
دختر	۱۶۵	۵۵
پسر	۱۳۵	۴۵
جمع	۳۰۰	۱۰۰

[۲۱] Resell

همان‌گونه که در جدول (۱-۱) مشاهده می‌شود، از مجموع ۳۰۰ نفر شرکت‌کننده، 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، می‌توان نتیجه گرفت که نمونه پژوهش از نظر جنسیت از توزیع نسبتاً متعادلی برخوردار بوده است تعادل نسبی توزیع جنسیت می‌تواند به افزایش نمایندگی هر دو جنس در نمونه کمک کند.

جدول ۱-۲-شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۶۱.۸۴	۱۱.۹۲	۲۸	۱۰۳
ذهنیت‌های طرحواره‌ای	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 شبکه‌های اجتماعی برابر با ۸۴/۶۱ و انحراف معیار آن ۹۲/۱۱ است که بیانگر پراکندگی نسبتاً مناسب نمرات در بین آزمودنی‌ها است. همچنین میانگین ذهنیت‌های طرحواره‌ای ۵۱/۲۹۲، دشواری در تنظیم هیجان ۲۶/۵۸ 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 شبکه‌های اجتماعی	۱	-	-	-

۲- ذهنیت‌های طرحواره‌ای	۰.۵۹۱**	۱	-	-
۳- دشواری در تنظیم هیجان	۰.۶۴۸**	۰.۴۷۲**	۱	-
۴- احساس تنهایی	۰.۵۳۶**	۰.۴۱۸**	۰.۴۵۱**	۱

سطح معناداری: P<۰/۰۱

همان‌گونه که در جدول (۱-۳) مشاهده می‌شود، بین تمامی متغیرهای پژوهش رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بیشترین ضریب همبستگی مربوط به رابطه بین دشواری در تنظیم هیجان و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی (r=۰/۶۴۸) است. همچنین بین ذهنیت‌های طرحواره‌ای و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ضریب همبستگی ۰/۵۹۱ و بین احساس تنهایی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ضریب همبستگی ۰/۵۳۶ به دست آمد که هر دو در سطح ۰/۰۱ معنادار هستند.

جدول ۱-۴-خلاصه مدل رگرسیون پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی

مدل	ضریب همبستگی چندگانه (R)	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل‌شده	خطای استاندارد براورد
۱	۰.۷۴۲	۰.۵۵۱	۰.۵۴۶	۷.۱۸

طبق اطلاعات جدول (۱-۴)، ضریب همبستگی چندگانه (RRR) برابر با۰.۷۴۲است که نشان‌دهنده همبستگی بالا میان متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک است. ضریب تعیین مدل برابر با ۰.۵۵۱ محاسبه شده است؛ این بدان معناست که ۵۵.۱درصد از کل واریانس (تغییرات) اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان نمونه توسط متغیرهای ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناسازگار، دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی تبیین می‌شود و ۴۴.۹درصد باقی‌مانده مربوط به متغیرهای خارج از این مدل است.

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

منبع تغییرات	مجموع مجذورات(SS)	درجه آزادی (df)	میانگین مجذورات (MS)	آمارهF	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 (۱-۵)، مقدار آماره FFF برابر با ۱۲۱.۰۷ وسطح معناداری آن برابر با ۰.۰۰۱ به دست آمده است. با توجه به اینکه سطح معناداری محاسبه‌شده کوچک‌تر از سطح خطای مجاز ۰.۰۵است، 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 پیش بین	ضرایب استاندارد (B)	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد (B)	اماره t	سطح معنادرای(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 استانداردشده برابر با ۰.۳۰۷ ($t = ۵,۶۱, P<۰,۰۵$)به دست آمد که نشان می‌دهد این متغیر نقش پیش بینی کنندگی معناداری در پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نوجوانان دارد.

۲. **دشواری در تنظیم هیجان:** ضریب بتای استانداردشده 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 استانداردشده 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 شبکه‌های اجتماعی دارد و پس از آن به ترتیب ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناسازگار (β=۰،۳۰۷) و احساس تنهایی (β=۰،۲۶۹) در رده‌های بعدی قرار دارند. بنابراین فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر نقش ذهنیت‌های طرحواره‌ای، دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی در پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی تأیید شد

بحث و نتیجه گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناسازگار، دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی، همگی با اعتیاد به شبکه‌های 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 شبکه‌های اجتماعی را تبیین کنند. در میان متغیرهای مورد بررسی، دشواری در تنظیم هیجان با ضریب بتای استانداردشده ۴۲۸/۰ قوی‌ترین پیش‌بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بود و پس از آن ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناسازگار با ضریب بتای ۳۰۷/۰ و احساس تنهایی با ضریب بتای ۲۶۹/۰ قرار گرفتند. این یافته نشان می‌دهد که گرایش نوجوانان به استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی را نمی‌توان صرفاً بر اساس افزایش دسترسی به فناوری یا جذابیت محیط‌های مجازی توضیح داد، بلکه مجموعه‌ای از عوامل شناختی، هیجانی و بین‌فردی در شکل‌گیری این رفتار نقش دارند.

یکی از مهم‌ترین یافته‌های پژوهش، ارتباط مثبت ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناسازگار با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بود. نوجوانانی که از ذهنیت‌های ناسازگار بیشتری برخوردارند، ممکن است در تفسیر روابط اجتماعی، ارزیابی خود و دیگران و پاسخ به موقعیت‌های هیجانی با مشکلات بیشتری مواجه باشند. بر اساس دیدگاه طرحواره‌درمانی، ذهنیت‌های طرحواره‌ای می‌توانند نحوه ادراک فرد از موقعیت‌های اجتماعی و شیوه واکنش او به نیازهای برآورده‌نشده را تحت تأثیر قرار دهند. در چنین شرایطی، شبکه‌های اجتماعی ممکن است به محیطی برای جبران موقت نیازهای روان‌شناختی، دریافت تأیید اجتماعی و کاهش احساس طردشدگی یا ناکافی‌بودن تبدیل شوند. یانگ و همکاران (۲۰۰۷) و یانگ، کلوسکو و ویشار[۲۲] (۲۰۱۲) بر نقش الگوهای شناختی و هیجانی ناسازگار در شکل‌گیری رفتارهای ناکارآمد تأکید کرده‌اند. همچنین روچا، مندس و مارتینز[۲۳] (۲۰۲۴) نشان دادند که ذهنیت‌ها و طرحواره‌های ناسازگار با رفتارهای اعتیادگونه در نوجوانان ارتباط دارند. بنابراین، یافته حاضر از این دیدگاه حمایت می‌کند که برخی نوجوانان ممکن است از شبکه‌های اجتماعی به عنوان راهبردی برای مقابله با نیازهای هیجانی و بین‌فردی برآورده‌نشده استفاده کنند.

یافته مهم دیگر، رابطه مثبت و نسبتاً قوی دشواری در تنظیم هیجان با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بود. این متغیر علاوه بر برخورداری از همبستگی ۶۴۸/۰ با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، قوی‌ترین پیش‌بین در مدل رگرسیون نیز بود. این نتیجه بیانگر آن است که نوجوانانی که در شناسایی، پذیرش، تحمل و مدیریت هیجان‌های خود با دشواری بیشتری مواجه‌اند، احتمال بیشتری دارد برای کاهش هیجان‌های ناخوشایند به فعالیت‌هایی مانند استفاده افراطی از شبکه‌های

[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 فراهم‌کردن سرگرمی، ارتباط فوری، دریافت بازخورد و امکان فاصله‌گرفتن موقت از موقعیت‌های ناخوشایند، می‌توانند چنین نقشی پیدا کنند. در این شرایط، استفاده از شبکه‌های اجتماعی ممکن است در کوتاه‌مدت احساس ناخوشایند را کاهش دهد و همین پیامد تقویت‌کننده، احتمال تکرار رفتار را افزایش دهد. این تبیین با نظریه شناختی ـ اجتماعی بندورا [۲۴](۱۹۸۶) نیز هماهنگ است؛ زیرا رفتارهایی که برای فرد پیامدهای تقویت‌کننده ایجاد می‌کنند، احتمال بیشتری برای تکرار دارند. یافته حاضر همچنین با نتایج بایلی 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 به‌دست‌آمده 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، پذیرفته‌شدن 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 محدودکردن 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 ـ 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.
٤. بررسی نشدن برخی عوامل مؤثر مانند سبک فرزندپروری، حمایت اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی.
٥. احتمال تأثیر تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و خانوادگی نوجوانان بر نتایج پژوهش.

پیشنهادها

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.
٤. بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان، ذهن‌آگاهی و طرحواره‌درمانی در کاهش استفاده آسیب‌زا از شبکه‌های اجتماعی.
٥. 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 شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان. مجله پژوهش‌های روان‌شناسی تربیتی، ۱۱(۳)، ۴۵–۶۲.
۲. حسینی، ف.، مرادی، س.، و احمدی، ر. (۱۴۰۱). رابطه احساس تنهایی، اضطراب و استفاده مسئله‌دار از شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان. مجله روان‌شناسی سلامت، ۱۱(۲)، ۱۱۲–۱۲۸.

۳. رستمی، ح.، احمدی، م.، و کاظمی، ن. (۱۳۹۸). نقش احساس تنهایی و مهارت‌های اجتماعی در پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی. مجله روان‌شناسی اجتماعی، ۷(۴)، ۲۳–۳۹.
٤. شفیعی، س.، رضایی، م.، و موسوی، ک. (۱۳۹۹). رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه با وابستگی به شبکه‌های اجتماعی. مجله پژوهش‌های روان‌شناسی، ۱۲(۱)، ۸۸–۱۰۴.
٥. کریمی، ن.، و احمدی، م. (۱۴۰۰). پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بر اساس تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی در دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی مدرسه، ۱۰(۲)، ۹۵–۱۱۱.
٦. محمدی، ع.، و صالحی، م. (۱۴۰۲). نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه در پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان. مجله مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۱۳(۳)، ۳۳–۵۰.

منابع انگلیسی

١. Acar, I. H., Avcilar, G., Yazici, G., & Bostanci, S. (٢٠٢٢). The roles of adolescents' emotional problems and social media addiction on their self-esteem. Current Psychology, ٤١(١٠), ٧١٢٠–٧١٣٢. https://doi.org/١٠,١٠٠٧/s١٢١٤٤-٠٢٠-٠١١٨٥-٣
٢. Andreassen, C. S. (٢٠١٥). Online social network site addiction: A comprehensive review. Current Addiction Reports, ٢(٢), ١٧٥–١٨٤. https://doi.org/١٠,١٠٠٧/s٤٠٤٢٩-٠١٥-٠٠٥٦-٩
٣. Bailly, N., Morand, A., Saloppé, X., & Fouquereau, E. (٢٠٢٣). Emotion regulation difficulties and problematic social media use among adolescents: The mediating role of impulsivity and social reassurance. Addictive Behaviors Reports, ١٨, ١٠٠٥٢١. https://doi.org/١٠,١٠١٦/j.abrep.٢٠٢٣,١٠٠٥٢١
٤. Bandura, A. (١٩٨٦). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall.
٥. Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (٢٠١٤). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic review. Children and Youth Services Review, ٤١, ٢٧–٣٦. https://doi.org/١٠,١٠١٦/j.childyouth.٢٠١٤,٠٣,٠٠١
٦. Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (٢٠١٠). Loneliness matters: A theoretical and empirical review. Annals of Behavioral Medicine, ٤٠(٢), ٢١٨–٢٢٧. https://doi.org/١٠,١٠٠٧/s١٢١٦٠-٠١٠-٩١٨٩-y
٧. Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (٢٠٠١). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. Personality and Individual Differences, ٣٠(٨), ١٣١١–١٣٢٧. https://doi.org/١٠,١٠١٦/S٠١٩١-٨٨٦٩(٠٠)٠٠١١٣-٦

۸. Griffiths, M. D. (۲۰۰۵). A components model of addiction. Journal of Substance Use, ۱۰(٤), ۱۹۱–۱۹۷. https://doi.org/۱۰,۱۰۸۰/۱٤٦٥۹۸۹۰٥۰۰۱۱٤۳٥۹
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/۱۰,۱۰۳۷/۱۰۸۹-۲٦۸۰,۲,۳,۲۷۱
۱۰. Gross, J. J. (۲۰۱٥). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, ۲٦(۱), ۱–۲٦. https://doi.org/۱۰,۱۰۸۰/۱۰٤۷۸٤۰X.۲۰۱٥,۹۸٦۸٤٦
۱۱. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (۲۰۱۷). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health, ۱٤(۳), ۳۱۱. https://doi.org/۱۰,۳۳۹۰/ijerph۱٤۰۳۰۳۱۱
۱۲. Liu, X., Chen, H., & Zhang, Y. (۲۰۲۳). Loneliness, emotion dysregulation, and problematic social media use among adolescents. Current Psychology, ٤۲(۱۸), ۱٥٤۷۷–۱٥٤۸۹. https://doi.org/۱۰,۱۰۰۷/s۱۲۱٤٤-۰۲۲-۰۲۸٤٤-۳
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, ۲۲٦, ۲۷٤–۲۸۱. https://doi.org/۱۰,۱۰۱٦/j.jad.۲۰۱۷,۱۰,۰۰۳
۱٤. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (۲۰۱۳.(
۱٥. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, ۲۹(٤), ۱۸٤۱–۱۸٤۸. https://doi.org/۱۰,۱۰۱٦/j.chb.۲۰۱۳,۰۲,۰۱٤
۱٦. .۲۱Russell, D. W. (۱۹۹٦). UCLA Loneliness Scale (Version ۳): Reliability, validity, and factor structure. Journal of Personality Assessment, ٦٦(۱), ۲۰–٤۰. https://doi.org/۱۰,۱۲۰۷/s۱٥۳۲۷۷٥۲jpa٦٦۰۱_۲
۱۷. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (۲۰۱۹). Using multivariate statistics (۷th ed.). Pearson.
۱۸. Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (۲۰۱٤). Loneliness, social anxiety and problematic Internet use. Computers in Human Behavior, ۳۰, ۱٥۳–۱٦۰. https://doi.org/۱۰,۱۰۱٦/j.chb.۲۰۱۳,۰۸,۰۰۷
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. (۲۰۲٤). Emotion regulation difficulties and social media addiction among adolescents: The moderating role of peer attachment.

Computers in Human Behavior, ۱٤۹, ۱۰۷۹۰۲. https://doi.org/۱۰,۱۰۱٦/j.chb.۲۰۲۳,۱۰۷۹۰۲