

دانلود فایل WORD این پایان نامه به صورت کامل و تکمیل شده
همراه با منابع فارسی و لاتین از اینجا

پایان نامه کارشناسی روانشناسی
درس پژوهش عملی انفرادی در روانشناسی
رشته

عنوان:

رابطه نشخوار فکری و تنظیم هیجانی با وابستگی به شبکه های اجتماعی در دختران دبیرستانی

استاد راهنما:

دانشجو:

چکیده

پژوهش حاضر با هدف رابطه نشخوار فکری و تنظیم هیجانی با وابستگی به شبکه های اجتماعی در دختران دبیرستانی انجام گرفت. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دختران دبیرستانی متوسطه دوم شهر ... در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند؛ و تعداد ۲۳۰ نفر به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای مرحله ای انتخاب شدند. پرسشنامه هایی که جهت جمع آوری اطلاعات از گروه نمونه در نظر گرفته شدند عبارت بودند از: پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ (۲۰۰۴)، مقیاس پاسخ های نشخواری نولن هوکسما و مارو (۱۹۹۱) و پرسشنامه تنظیم هیجان گروس و جان (۲۰۰۳). برای تحلیل آماری داده ها از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیری استفاده شد. نتایج نشان داد بین نشخوار فکری با وابستگی به شبکه های اجتماعی ($p < 0/01$)، رابطه مثبت معنادار وجود دارد. بین سرکوبی با وابستگی به شبکه های اجتماعی ($p < 0/01$)، رابطه مثبت معنادار وجود دارد. بین ارزیابی مجدد شناختی با وابستگی به شبکه های اجتماعی ($p < 0/01$)، رابطه منفی معنادار وجود دارد. ضرایب بتا در نشخوار فکری و تنظیم هیجانی نشان می دهد که نشخوار فکری ($\beta = 0/225$) پیش بینی کننده مثبت و معنادار وابستگی به شبکه های اجتماعی است و از بین مولفه های تنظیم هیجانی سرکوبی ($\beta = 0/387$) پیش بینی کننده مثبت و معنادار وابستگی به شبکه های اجتماعی و ارزیابی مجدد شناختی ($\beta = -0/202$) پیش بینی کننده منفی و معنادار وابستگی به شبکه های اجتماعی است. بنابراین بین نشخوار فکری و تنظیم هیجانی با وابستگی به شبکه های اجتماعی در دختران دبیرستانی رابطه وجود دارد.

کلید واژه: نشخوار فکری، تنظیم هیجانی، وابستگی به شبکه های اجتماعی

فصل اول

مقدمه

با توسعه اقتصاد و فناوری، اینترنت در حال کسب محبوبیت بیشتر در بین اقشار مختلف مردم و به ویژه نوجوانان است. اینترنت یک ابزار مفید در دنیای امروز محسوب می شود؛ اما استفاده بیش از حد و افراطی از اینترنت می تواند آسیب زا باشد (ساجدوا و ورما^۱، ۲۰۱۵). کاربردهای فراوان اینترنت و جذابیت های آن باعث شده است که در سال های اخیر بسیاری از پژوهشگران و اندیشمندان به مطالعه درباره تأثیرات مثبت و منفی این پدیده پردازند. مطالعات نشان می دهند که بعضی از دانش آموزان چنان به اینترنت وابسته شده اند که عملاً فرآیند زندگی اجتماعی و تحصیلی آنها دچار اختلال شده است. به نظر می رسد اینترنت با همه خوبی ها و فوایدش از کاستی ها و آسیب هایی نیز برخوردار است که همگان به ویژه دولت مردان، اولیا و مربیان و والدین بر آن واقف باشند (ماها پاترا و شارما^۲، ۲۰۱۸). یکی از اصلی ترین آسیب های اینترنت، وقوع پدیده ای بنام وابستگی به شبکه های اجتماعی است. وابستگی به شبکه های اجتماعی که جزو رفتارهای اعتیادی محسوب می شود، دارای ویژگی هایی همچون استفاده اجباری و غیر قابل کنترل از اینترنت است که با پیامدهای منفی هیجانی، روانشناختی و اجتماعی مرتبط است (شائو^۳ و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین استفاده بیش از حد از اینترنت را می توان به عنوان نشانه ای از سایر اختلالات روان شناختی و آشفتگی های هیجانی همچون اضطراب با افسردگی در نظر گرفت (کراتزر و هگرل^۴، ۲۰۱۸). مطالعات اخیر در خصوص وابستگی دانش آموزان به شبکه های اجتماعی حکایت از روند رو به افزایش این وابستگی در بین دانش آموزان دبیرستانی دارد که این مقدار در پسرها بیشتر از دختران است (آیدمیر^۵، ۲۰۱۸).

امروزه وابستگی به شبکه های اجتماعی به عنوان یک اختلال روانشناختی در روانشناسی و پزشکی مطرح شده است. به طوری که متخصصان بالینی مواردی از این اختلال را در کلینیک های خود گزارش

¹ Sachdeva, A. & Verma, R

² Mahapatra, A., Sharma, P

³ Shao, Y. J

⁴ Kratzer, S. & Hegerl, U

⁵ Aydemir, H

می کنند و این اختلال، به عنوان شکل جدیدی از اعتیاد در سال های اخیر توجه پژوهشگران را در حوزه روانشناسی، روان پزشکی، جامعه شناسی و حوزه های علمی دیگر به خود جلب کرده است (کارا پارو^۱، ۲۰۱۱). وابستگی به شبکه های اجتماعی مشکلی است که در جوامع و فرهنگ های مختلف به چشم می خورد. شیوع این مسأله باعث شده است که شناسایی علل، پیامدها، عوارض آن و درمان های مناسب توسط محققان و متخصصان، پیگیری و مورد پژوهش قرار گیرد (لمان^۲، ۲۰۲۰).

بروز پدیده وابستگی به شبکه های اجتماعی فرایندهای روانشناختی، ارتباطی، اجتماعی و هیجانی دانش آموزان را نیز دچار آسیب می کند (چن، پون و چنگ^۳، ۲۰۱۷). چنانکه نتایج پیشین بیانگر آن است که دانش آموزانی که به صورت افراطی وابسته به شبکه های اجتماعی هستند از لحاظ بهداشت روانی، احساس تنهایی می کنند. همچنین مطالعات انجام شده نشان داده اند دانش آموزانی که دارای وابستگی به شبکه های اجتماعی هستند، در روابط اجتماعی توانش های لازم را ندارند و از آسیب پذیری بالا و سلامت و بهداشت روانی پایین رنج می برند (آمیچای و بن آرتزی^۴، ۲۰۱۳).

اگر چه دانستن نتایج وابستگی به شبکه های اجتماعی اهمیت دارد، آن همچنین مهم است که پیش آیندهای وابستگی به شبکه های اجتماعی را نیز مورد بررسی قرار دهیم. در پژوهش حاضر سعی بر این است که تاثیر نشخوار فکری و تنظیم هیجانی بر وابستگی به شبکه های اجتماعی مورد بررسی قرار دهیم.

۲-۱. بیان مسئله

نوجوانی معمولاً سنین بین ۱۲ تا ۱۸ سالگی را شامل می شود که یکی از دشوارترین، پرتنش ترین و درعین حال هیجان انگیزترین دوره های زندگی، هم برای خود نوجوان و هم والدین و مربیان به شمار می آید. در خلال این دوره خطراتی سلامت جسمانی و روانی آنها را تهدید می کند. در عصر ما، دامنه

¹Craparo, G

² Lmann R J

³ Chen, Z., Poon, K., Cheng, C

⁴ Amichai- Hamburger, Y., Ben-Artzi, E

این خطرات از مواد مخدر و بیماری های مقاربتی تا اختلالات اضطرابی و افسردگی های شدید گسترده است. رهیدن از گستره دام چنین خطراتی مستلزم تلاش نوجوان، والدین و مربیان است. از یک سو، نوجوانان و جوانان باید بر شیوه های کنترل و مراقبت از سلامت جسمانی و روانی خود آگاه باشند و با کشف جنبه های ارزنده وجودشان، خود را در برابر خطرات، توانمند کنند. از سوی دیگر، والدین و مربیان باید بیاموزند چگونه نقاط قوت و توانمندی های نوجوانان را ببینند و آنها را به نوجوانان نشان دهند (ملکی تبار و ریاحی، ۱۳۹۵).

با گذر زمان هر نسلی بیشتر با اینترنت آشنا می شود و بیش تر بر آن متکی خواهد بود. قرار گرفتن در معرض بیش تر اینترنت ممکن است احتمال بروز اعتیاد به اینترنت را افزایش دهد (لی، اوبرین، سیندر و هووارد^۱، ۲۰۱۵). اعتیاد به اینترنت که با عناوینی مانند کاربری پاتولوژیک اینترنت، کاربری مشکل ساز اینترنت و اختلال کاربری اینترنت معرفی می شود (هسو، لین، چانگ، تسنگ و چیو^۲، ۲۰۱۵)، برای توصیف استفاده بیش از حد و کنترل نشده از برنامه های آنلاین خاص (به عنوان مثال بازیهای آنلاین، استفاده های آنلاین پورنوگرافی یا سایت های شبکه های اجتماعی) به کار می رود (مولر^۳ و همکاران، ۲۰۱۶)، که منجر به پریشانی و اختلال قابل ملاحظه در عملکرد روانشناختی، اجتماعی، تحصیلی و یا شغلی می شود (بارنای، بیلی یوکاس، بلایری و لاروی^۴، ۲۰۱۵). اعتیاد به اینترنت یکی از مشکلات عمده بهداشت عمومی در سراسر جهان است (جی^۵ و همکاران، ۲۰۱۴). تعداد کاربران اینترنت جهانی به بیش از ۲/۳ میلیارد در سال ۲۰۱۱ رسیده است (همو، او، سابرامانیان، کیم و کاواچی^۶، ۲۰۱۴).

پژوهش ها در مورد اعتیاد به اینترنت به طور گسترده در سال های اخیر افزایش یافته است، چرا که استفاده از اینترنت بخشی از زندگی روزمره بسیاری از افراد در قرن بیست و یکم است (بزرگلان، دمیرر و

¹Li, W. O'Brien, J. E. Snyder, S. M., & Howard, M. O

²Hsu, W. Y., Lin, S. S. J., Chang, S. M., Tseng, Y. H., & Chiu, N. Y

³Muller, K. W

⁴Burnay, J., Billieux, J., Blairy, S., & Laroi, F

⁵Jie, T

⁶Heo, J., Oh, J., Subramanian, S. V., Kim, Y., & Kawachi, I

ساهین^۱، ۲۰۱۳). اعتیاد به مواد یا هر فعالیت دیگری از جمله اعتیاد به اینترنت عمیقاً می تواند کارایی عملکرد، سلامت و شادکامی افراد را تحت تأثیر قرار دهد و گاهی به مشکلات جدی اجتماعی منجر شود (زو، زانگ و تیان^۲، ۲۰۱۵؛ چن و ناسی^۳، ۲۰۱۹). هر رفتار اعتیادی ممکن است در نتیجه نشانه های روانپزشکی به وجود آید و یا منجر به بروز نشانه های روانپزشکی شود (فلوروس، سیاموس، استوجیانیدو، گیوز پاس و گاریفالوس^۴، ۲۰۱۴). پژوهش های گذشته حاکی از همابندی بالای اعتیاد به اینترنت با نشانه های روان پزشکی است (لایا^۵ و همکاران، ۲۰۱۵). در پژوهش ها اعتیاد به اینترنت با تاریخچه روان پزشکی افراد مانند اختلال کاستی توجه بیش فعالی، اختلال های خواب، افسردگی، هیپومانیا، افسرده خویی، اختلال های کنترل تکانه، سوء مصرف مواد، اختلال وسواسی - جبری و اختلال هراس، اختلال اضطراب فراگیر، اختلال اضطراب اجتماعی، انزوای اجتماعی، روابط بین فردی مختل، پرخاشگری خصومت و اضطراب و مشکلات سلامت روان همبسته بوده است (ناکایاما و هیکوچی^۶، ۲۰۱۵، کو، این، این، چن و چن^۷، ۲۰۱۲؛ ادیل و اولاتوکان^۸، ۲۰۱۴؛ برناردی و پالانتی^۹، ۲۰۰۹؛ میلانی، اوسالدیلا و دی، بلاسیون^{۱۰}، ۲۰۰۹؛ رنجبر، درویزه، نراقی زاده، ۱۳۹۰).

یکی از دیدگاه های مطرح در سبب شناسی اختلالات روان شناختی از جمله اعتیاد به مواد و غیر مواد (اختلال قماربازی، آتش افروزی بیمارگون، دزدی بیمارگون و اعتیاد به اینترنت) دیدگاه شناختی هیجانی است که در این دیدگاه بر نقش هیجانات و شیوه های شناختی تنظیم آنها در بروز اعتیاد تأکید شده است و یافته های پژوهشی حاکی از آن است که نشخوار فکری با آسیب های روانی از جمله اختلالات شخصیت مرزی، افسردگی اساسی، دو قطبی اضطراب، خوردن و اختلالات مرتبط با سوء مصرف مواد و

¹ Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I

² Zhu, Y., Zhang, H., & Tian, M

³ Chen, L., & Nath, R

⁴ Floros, G., Siomos, K., Stogiannidou, A., Giouzepas, I., & Garyfallos, G

⁵ Lai, C. M

⁶ Nakayama, H., & Higuchi, S

⁷ Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C

⁸ Adiele, I., & Olatokun, W

⁹ Bernardi, S., & Pallanti, S

¹⁰ Milani, L., Osualdella, D., & Di Blasio, P

الکل و اعتیاد به اینترنت ارتباط دارند (ساری و الکار^۱، ۲۰۱۹؛ یالدیز^۲، ۲۰۱۷؛ گرنفسکی و کریج^۳، ۲۰۱۸).

نشخوار فکری^۴ یکی از شایع ترین مشکلات هیجانی است که زندگی گروههای مختلف به ویژه نوجوانان را تحت تأثیر قرار می دهد (کرمی، شریفی، نیک خواه و غضنفری، ۱۳۹۸؛ پنگ، زهو، زانگ^۵ و همکاران، ۲۰۲۲). مطالعات نشان می دهند که نشخوار در طول پیوستار مربوط به خود به وقوع می پیوندد و با افسردگی و نیز گروه دیگری از پیامدهای هیجانی منفی مرتبط است (نولن - هرکسما، ویسکو و لایبو میر سکی^۶، ۲۰۰۸؛ استورتنبکر، هارتمن، کویرولد، استومد، دولمن و داس^۷، ۲۰۲۱). نشخوار فکری تکرار شونده است، بر علل و نتایج تمرکز دارد و مانع حل مسئله می شود و به افزایش افکار منفی می انجامد (چنگ، گیلبرت و آیرونز^۸، ۲۰۱۴). نظریه های متعددی مطرح می کنند که نشخوار فکری یک راهبرد تنظیم هیجان گمراه کننده است، به ویژه در افرادی که در نشخوار فکری درگیر می شوند، زیرا آنان معتقدند که این امر به افراد کمک خواهد کرد تا مشکلاتشان را حل کنند به تحلیل آنها پردازند و با ناهمخوانی های بین حالت فعلی و آرمانی را برطرف کنند و نیز در دستیابی به هدف به آنان کمک می کند یا اطلاعات مرتبط با وقایع استرس زا یا آسیب زا را پردازش می کند (رضایی و رضاخانی، ۱۳۹۸).

از طرفی دیگر، افراد در مواجهه با رویدادهای استرس زا، از راهبردهای تنظیم هیجان متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربه ی هیجانی خود استفاده می کنند (آلداو^۹، نولن-هوکسما^{۱۰} و سویزر^{۱۱}، ۲۰۱۰؛ نیست و همکاران، ۲۰۲۱). تنظیم هیجان به توانایی فهم هیجان ها و تعدیل تجربه و ابراز هیجان ها اشاره

¹ Sari AC, Alkar OR

² Yildiz MA

³ Garnefski N. Kraaij V

⁴ rumination

⁵ Peng, Y., Zhou, H., Zhang, B

⁶ Nolen-Hoeksema, S.; Wisco, B. E.; Lyubomirsky, S

⁷ Stortenbeker, I., Hartman, T., Kwerreveld, A., Stommel, W., Dulmen, S & Das E

⁸ Cheung, M. S. P.; Gilbert, P. & Irons, C

⁹ - Aldao, A

¹⁰ - Nolen-Hoeksema, S

¹¹ -Schweizer, S

دارد (گراتس^۱ و گاندرسون^۲، ۲۰۰۶). پس تنظیم هیجانی می تواند به عنوان مکانیسمی که افراد به واسطه آن (دانسته یا ندانسته) هیجان هایشان را برای رسیدن به پیامد مورد نظر تغییر می دهند (آلداو^۳، نولن-هوکسما^۴، ۲۰۱۰). همچنین تنظیم هیجان، شامل استفاده از راهبردهای رفتاری و شناختی برای تغییر در مدت زمان یا شدت تجربه یک هیجان است. بنابراین می توان گفت که تنظیم هیجان سازش یافته، با اعتماد به خود و تعاملات اجتماعی، افزایش در فراوانی هیجان های مثبت، مقابله موثر در مواجهه با موقعیت های تنیدگی زا و حتی گسترش فعالیت های ممکن در پاسخ به موقعیت های اجتماعی، مرتبط است. مدیریت و تنظیم مناسب هیجان ها یکی از بنیادهای زیستی و سلامت روان شناختی به شمار می رود (آلداو، نولن-هوکسما، ۲۰۱۰) و اهمیت مهارت تنظیم هیجان برای حفظ سلامت روان در تحقیقات زیادی تایید شده است (زیمان^۵ و همکاران، ۲۰۰۶؛ سوپل^۶ و همکاران، ۲۰۰۹؛ نیست و همکاران، ۲۰۲۱). تعدادی از پژوهشها نیز نشان داده اند که رابطه ای نیرومند میان استفاده از راهبردهای شناختی ویژه و آسیب شناسی روانی وجود دارد (ایزدیناه و همکاران، ۲۰۱۶؛ پاتهوف^۷ و همکاران، ۲۰۱۶). همچنین در رابطه میان راهبردهای تنظیم هیجان با میزان استفاده از شبکه های اجتماعی اگر چه پژوهشی مستقل یافت نشد، اما تعدادی از پژوهشها به رابطه میان راهبردهای هیجانی با اعتیاد به اینترنت پرداخته اند که می تواند گویای این رابطه باشد. یافته های پراردیس^۸ و همکاران (۲۰۰۹) حاکی از آن است تا گویی هیجانی نقشی معنادار در ایجاد و استمرار استفاده بیمار گونه از اینترنت دارد. نتایج پژوهش عقیائی، کاکاوند و بهرامی (۱۳۹۷) نشان داد که ناگویی هیجانی در رابطه میان افسردگی و اعتیاد اینترنتی نقش میانجی دارد.

بنابراین با توجه به اینکه نوجوانان به دلیل آسیب پذیر بودن، سریع تر از دیگر اقشار جامعه، تحت تأثیر پیامدهای منفی رفتارهای اعتیاد آور قرار می گیرند گسترش وابستگی به شبکه های اجتماعی در بین آنها

¹. Gratz, K. L

². Gunderson, J. G

³. Aldao, A

⁴. Nolen-Hoeksema, S

⁵. Zeman, J

⁶. Supplee, H

⁷ Potthoff, S

⁸ Berardis, D

موضوعی نیست که بتوان به سادگی از آن گذشت و با توجه به عواقب اجتناب ناپذیر وابستگی به شبکه های اجتماعی، انجام برنامه ریزی صحیح و انجام مداخلات علمی برای پیشگیری از مواجهه با این نوع از اعتیاد به عنوان یک ضرورت شناخته شده است و این مسأله نیاز به مطالعات و بررسی های بیشتری دارد. در پژوهش حاضر، سعی شده با شناخت برخی عوامل زمینه ای و مؤثر در پیش بینی وابستگی به شبکه های اجتماعی، به ارائه راه حل های کاربردی در جهت پیش بینی، کنترل و درمان وابستگی به شبکه های اجتماعی به عنوان یک آسیب اجتماعی رایج در بین نوجوانان کمک گردد. بر همین اساس پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا بین نشخوار فکری و تنظیم هیجانی با وابستگی به شبکه های اجتماعی در دختران دبیرستانی رابطه وجود دارد؟

۳-۱. اهمیت و ضرورت

در دنیای امروز، داشتن اطلاعات زیاد راه گشا نیست؛ آنچه اهمیت دارد استفاده از حجم وسیع اطلاعات و به کارگیری آن در همه حیطه های زندگی است. برای استفاده از این سطح گسترده اطلاعات، لازم است فراگیران به سطوح عالی تفکر و خودشناسی دست یافته و در فرایندهای شناختی و حل مسأله تبحر کافی داشته باشند. این مهم در آموزش عالی اهمیت دوچندان می یابد. امروزه، موضوع اساسی آموزش و پرورش تربیت انسان هایی است که بتوانند درست فکر کنند و بتوانند با تصمیم گیری های درست و مناسب، مسائل پیچیده پیش رو را حل و فصل نمایند. مجمع اهداف آموزش ملی، توانایی تفکر انتقادی و ارتباط مؤثر و حل مسأله را در دستیابی به موفقیت تحصیلی در سطوح عالی آموزش یک ضرورت می داند (جی یونگ^۱، ۲۰۰۹).

در اهمیت پژوهش حاضر باید گفت که اینترنت با داشتن ویژگی های منحصر به فردی مثل دسترسی آسان، سهولت استفاده، گمنامی کاربران، و هزینه پایین در سالیان اخیر به یکی از عمومی ترین رسانه های جمعی جهان تبدیل شده است. کشور ایران نیز از این رشد چشمگیر بی بهره نبوده است. آمار نشان

¹ Gyeong, J. A

می دهد که ایران با ۷۶۹۳۲۳۰۰ نفر جمعیت در سال ۲۰۱۰ با ۴۳/۲٪ میزان ضریب نفوذ، بیشترین میزان استفاده از اینترنت (۵۲/۵٪) را در خاورمیانه به خود اختصاص داده است. همچنین در بازه زمانی ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۰، ۱۳/۱۸۹٪ رشد کاربرد داشته است (فیاض بخش و همکاران، ۱۳۹۰).

از طرف دیگر، جذابیت های اینترنت باعث می شود تا نوجوانان مجذوب آن شده و ساعت ها وقت خود را پای کامپیوتر بگذارند که پیامد آن بازماندن از سایر جنبه های زندگی است. با توجه به ساختار سنی جوان کشور و نظر به اینکه نوجوانان آسیب پذیرترین قشر جامعه در برابر رفتارهای پرخطری همچون استفاده ناصحیح از کامپیوتر و اینترنت هستند، بدیهی است که هر گونه ضایعه و نارسایی در بهداشت جسمی و روانی و نیز، کاهش توانایی های این قشر حرکت ساز، به گونه ای غیر قابل اجتناب به کندی پیشرفت جامعه می انجامد و از طرف دیگر سلامت جسمی و روانی آنها ممکن است در درازمدت، روی سلامتی آحاد جامعه اثر منفی بگذارد. آمارها در ایران نشان می دهد که تعداد کاربران اینترنت در کشور در سال ۱۳۸۳ بیش از ۶ میلیون نفر بوده که این تعداد روز به روز در حال افزایش است. با توجه به گسترش روز افزون استفاده از اینترنت در ایران به خصوص در میان جوانان و نوجوانان، در صورتی که از هم اکنون در پی طرح و اجرای برنامه های پیشگیرانه در این زمینه نباشیم، بزودی شاهد افزایش معضلات این حوزه خواهیم بود. این در حالی که تعداد مطالعات صورت گرفته در این زمینه از تعداد انگشتان دست هم تجاوز نمی کند. بنابراین نیاز به پژوهش های وسیع تر و دیدگاههای موشکافانه تر در این زمینه به شدت احساس می شود.

از طرف دیگر، زندگی تحصیلی از مهم ترین دوره های زندگی فرد است که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت آمیز فرد تاثیر می گذارد و در آنجا لیاقت ها و توانایی ها به بار می نشیند و پیشرفت های علمی حاصل می شود. اما در زندگی روزانه ی تحصیلی، دانش آموزان با انواع چالش ها، موانع و فشارهای خاص این دوره (از جمله نمرات ضعیف، سطوح استرس، تهدید اعتماد به نفس در نتیجه عملکرد، کاهش انگیزش و تعامل و ...) مواجه می شوند. بنابراین مجهز ساختن دانش آموزان به انواع توانمندی و امکانات که آنها را در برخورد با این چالش ها یاری رساند از اهمیت اساسی برخوردار است.

علاوه بر آن، رشد و بالندگی هر جامعه ای مرهون نظام آموزشی آن جامعه است. براین اساس همه ساله کشورها مبالغ قابل توجهی از درآمد ملی خود را صرف آموزش و پرورش می کنند. اما بعضی از عوامل وجود دارند که موجب به هدر رفتن بخشی از این سرمایه گذاری ها می شود. در بررسی علل این پدیده، تحقیقات نشان داده که برای شناخت این مشکل علاوه بر عوامل آموزشی، مدیریتی و ساختاری، باید به بعد روانی و اجتماعی دانش آموزان نیز توجه شود؛ لذا نیازها، انگیزه ها، نگرش ها، تمایلات و استعدادهاى خاص دانش آموزان که مبین بعد روانی آن ها است، در مطالعه آسیب شناسی نظام آموزشی باید مورد توجه و دقت نظر قرار گیرد (کوری^۱، ۲۰۰۶).

مواردی که در ذیل به آن اشاره شده دلیل بر اهمیت و ضرورت انجام این تحقیق بوده است:
- نیاز بررسی رابطه نشخوار فکری و تنظیم هیجانی با وابستگی به شبکه های اجتماعی در دختران دبیرستانی؛

- عدم وجود پژوهشی جامع در این حوزه؛
- ایجاد زمینه برای انجام پژوهش های بیشتر و همه جانبه در این حوزه.
نتایج حاصل از این پژوهش، می تواند چشم اندازی روشن و عملی برای مشاوران و روان درمانگران فراهم نماید. به علاوه، نتایج پژوهش می تواند مبنای نظری و عملی مناسبی برای بهبود مشکلات روانی در دانش آموزان در موسسات مختلف آموزشی و درمانی از قبیل مراکز مشاوره در دانشگاهها، کلینیک ها و غیره قرار گیرد. لذا بررسی رابطه نشخوار فکری و تنظیم هیجانی با وابستگی به شبکه های اجتماعی در دختران دبیرستانی ضرورت پیدا نمود.

۴-۱. اهداف پژوهش

۱. تعیین رابطه نشخوار فکری با وابستگی به شبکه های اجتماعی در دختران دبیرستانی
۲. تعیین رابطه تنظیم هیجانی با وابستگی به شبکه های اجتماعی در دختران دبیرستانی

^۱-Curry,F.

۳. پیش بینی وابستگی به شبکه های اجتماعی براساس نشخوار فکری و تنظیم هیجانی در دختران دبیرستانی

۵-۱. فرضیه های پژوهش

۱. بین نشخوار فکری با وابستگی به شبکه های اجتماعی در دختران دبیرستانی رابطه وجود دارد.

۲. بین تنظیم هیجانی با وابستگی به شبکه های اجتماعی در دختران دبیرستانی رابطه وجود دارد.

۳. وابستگی به شبکه های اجتماعی براساس نشخوار فکری و تنظیم هیجانی در دختران دبیرستانی پیش بینی می شود.

۶-۱. تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها

وابستگی به شبکه های اجتماعی

تعریف مفهومی: وابستگی به شبکه های اجتماعی برای توصیف استفاده بیش از حد و کنترل نشده از سایت های شبکه های اجتماعی به کار می رود (مولر^۱ و همکاران، ۲۰۱۶)، که منجر به پریشانی و اختلال قابل ملاحظه در عملکرد روانشناختی، اجتماعی، تحصیلی و یا شغلی می شود (بارنای، بیلی یوکاس، بلایری و لاروی^۲، ۲۰۱۵).

تعریف عملیاتی: در پژوهش حاضر نمره ای است که فرد از پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ (۲۰۰۴) کسب می کند.

¹ Muller, K. W

² Burnay, J., Billieux, J., Blairy, S., & Laroi, F

نشخوار فکری

تعریف مفهومی: نشخوار فکری به عنوان افکاری مقاوم و عودکننده تعریف می‌شود که گرد یک موضوع معمول دور می‌زند. این افکار به طریق غیرارادی، وارد آگاهی می‌شوند و توجه را از موضوعات موردنظر و اهداف فعلی منحرف می‌سازند (جورمن، ۲۰۱۰).

تعریف عملیاتی: در پژوهش حاضر منظور از نشخوار فکری نمره ای است که فرد از مقیاس پاسخ‌های نشخواری نولن هوکسما و مارو (۱۹۹۱) کسب می‌کند.

تنظیم هیجان

تعریف مفهومی: تنظیم هیجان به توانایی فهم هیجان‌ها و تعدیل تجربه و ابراز هیجان‌ها اشاره دارد. آموزش تنظیم هیجان به معنای کاهش و مهار هیجان‌های منفی و نحوه استفاده مثبت از هیجان‌ها است (گراتس و گاندرسون، ۲۰۰۶).

تعریف عملیاتی: در پژوهش حاضر منظور از تنظیم هیجان نمره ای است که فرد از پرسشنامه تنظیم هیجان گروس و جان (۲۰۰۳) کسب می‌کند.

فصل دوم

مبانی نظری و پیشینه

پژوهش

۱-۲. دوران نوجوانی

۱-۱-۲. مفهوم نوجوانی

اصطلاح adolescence (نوجوانی) از کلمه لاتین *adolescere* مشتق شده است که به معنای «رسیدن به بزرگسالی» است. شروع آن با بلوغ است و با عهده دار شدن مسئولیت های بزرگسالی خاتمه می یابد؛ فیلسوفی می گوید نوجوانی با زیست شناسی آغاز می شود و با فرهنگ خاتمه می یابد. از این رو دوران نوجوانی ممکن است در بعضی از جوامع ابتدایی تر کوتاه باشد و در بعضی جوامع پیشرفته طولانی تر. شروع آن با تغییرات سریع در انتظارات و توقعات جامعه از نوجوانان یا انتقال تدریجی از نقشهای قبلی به نقش های تازه همراه است (ماسن، کیگان، هوستون، و کانجر، بی تا؛ ترجمه یاسایی، ۱۳۹۷).

در تعریف نوجوانی گفته شده است: «نوجوانی مرحله ای است که پس از کودکی رخ می دهد و بین کودکی و بزرگسالی قرار دارد». نوجوان از طرفی بسیاری از ویژگی های مربوط به کودکان را داراست (وابستگی به اطرافیان، به خصوص پدر و مادر) و از طرفی برخی رفتارهای بزرگسالان را دارد (ویژگی استقلال). در هر حال تغییرات مهمی در این دوره رخ می دهد که موجب رهایی از وابستگی های خاص مرحله ی کودکی و احساس نیاز به استقلال و هویت در بزرگسالی می شود. به تدریج که نوجوانان بالغ تر می شوند، شباهت کمتری با کودکان و همانندی بیشتری با بزرگسالان پیدا می کنند (نفر، ۱۳۹۶).

زمان دقیق شروع و طول دوره ی نوجوانی مشخص نیست، ولی معمولاً ۱۲ تا ۱۹ سالگی در بر می گیرد. نوجوانی را به سه مرحله تقسیم می کنند: آغاز، میانه و پایان. در هر دوره، نوجوانان وضعیت و ویژگی های خاصی دارند و غالباً در پایان نوجوانی، از لحاظ رشد جسمی و جنسی کامل می شوند، از نظر توانایی های شناختی به قدرت تفکر انتزاعی دست می یابند، از نظر رشد روانی-اجتماعی مهارت ها و ارزش هایی را که خانواده و جامعه از آنها انتظار دارد، کسب می کنند و به درک صحیح و مطلوبی از خود می رسند (نفر، ۱۳۹۶).

۲-۱-۲. تکالیف مرتبط با رشد در نوجوانی

نوجوانان را بر حسب میزان رشدی که در سطح توانایی ها و مهارت های مورد نیاز، برای رفتار اثر بخش (همانند بزرگسالان) به دست می آورند، نیز می توان شناخت. این تکالیف مربوط به رشد عبارتند از: کسب احساس هویت، کسب استقلال عاطفی و مالی از والدین، برقراری رابطه اثر بخش با همسالان، بالغ شدن و آمادگی برای انتخاب شغل (بیابانگرد، ۱۳۹۵).

در مقایسه با کودکان، نوجوانان از نظر جسمانی بالغ تر، از نظر تواناییهای شناختی ماهرتر، از نظر شخصیتی کامل تر و منسجم تر و از نظر اجتماعی مهارت های اثربخش تری دارند. این تغییرات بدان معناست که نوجوانان در مقایسه با کودکان، قادر به ایفای نقش اجتماعی فعال تری در جریان رشد خود هستند (بیابانگرد، ۱۳۹۵).

۲-۱-۴. رشد عاطفی نوجوان

رشد عاطفی در طی نوجوانی به چندین دلیل اهمیت ویژه ای دارد: تغییرات طبیعی که با بلوغ فیزیکی روی می دهد نقش مهمی در تشدید برخی هیجانها دارد. تغییرات شناختی نوجوانان را قادر می سازد تا در مورد احساسات خود و آنچه که در نظر دارند فکر کنند؛ نقشهای اجتماعی تازه بر نوجوانان فشار می آورد تا با موقعیت هایی جدیدی که ناکامی، ترس، شغف، و دیگر تجربیات هیجانی را در پی دارند مقابله کنند؛ نوجوانان احساس آگاهی روزافزونی در زمینه احساساتشان در مورد خود، دیگران و احساسات دیگران در مورد خود، تجربه می کنند. علاوه بر این، به نوجوانان تاریخچه ای از حساسیتهای هیجانی خاص، ترس ها و نیروهایی که در طی کودکی شکل گرفته اند انتقال داده شده است. همه این عوامل بر تجربه هیجانات در دوره نوجوانی تأثیر می گذارد (بیابانگرد، ۱۳۹۵). برخی از ویژگی های عاطفی دوران نوجوانی عبارتند از (اقلیدی نژاد، ۱۳۹۲):

عدم تعادل و بی ثباتی عاطفی: نوجوان به سرعت خشمگین می شود و در کنترل رفتار خویش ناموفق

عمل می کند. از سوی دیگر حاضر نیست به سخن و توصیه اطرافیان توجه نماید، اما به زودی پشیمان شده، خود را سرزنش می کند. از خصوصیات برجسته وی در این دوره زود رنجی او است که وابسته به غدد داخلی و ترشحات هرمونی و نوع تربیت و آموزش وی می باشد.

گرایش به همسالان: به سوی دوستان و همسالانش گرایش دارد و دایره دوستیهایش را افزایش می‌دهد. از این رو ارزش بزرگسالان و والدین نزد او رو به کاهش می‌گذارد و سطح ارتباط او با آنان پایین می‌آید. در واقع او در این مرحله به سوی استقلال عاطفی گام برمی‌دارد.

انتقاد ناپذیری: نوجوان تحمل شنیدن انتقاد را ندارد، اما به شدت از دیگران انتقاد می‌کند. او ممکن است انتقاد را تا آنجا ادامه دهد که روابط صمیمانه خویش با والدین‌اش را به مخاطره بیندازد. **از خود گذشتگی:** حس فداکاری در او جلوه‌گر می‌شود و در برابر ستم می‌ایستد و حاضر نیست در برابر حرف زور ساکت بماند.

احساس شخصیت: تلاش می‌کند به دیگران بقبولاند فردی مستقل و کارآمد است؛ از این رو از هر نوع بی‌توجهی آزردده خاطر می‌شود و به شدت موضع‌گیری می‌کند.

ناامیدی: در صورت شکست دچار یأس و افسردگی می‌گردد. در مواقعی به گوشه تنهایی پناه می‌برد و در حالت‌های افراطی به خاطر فرار از احساس سرشکستگی دست به بزه و خطا می‌زند.

وضع ظاهری: مقداری از وقت خود را صرف وضعیت ظاهری خود می‌کند و سعی دارد خود را شخصی آراسته بنمایاند. وی برخلاف دوران کودکی در پوشش و آرایش ظاهر خود سختگیری به خرج می‌دهد و همین امر سبب درگیری او با مربیان و والدین می‌شود.

تخیل: نوجوان در این دوران به خیال‌پردازی روی می‌آورد و دنیایی رؤیایی برای خود می‌سازد. این مسئله گاه آنچنان شدت می‌گیرد که موجب سرزنش وی از سوی اطرافیان می‌گردد.

آینده: در عین حال نوجوان به سوی آینده نیز نیم‌نگاهی دارد و نگران سرنوشت تحصیلی، شغلی، اقتصادی، خانوادگی و اخلاقی خویش است. همین مسئله در مواردی وی را دچار پریشانی و اضطراب خاطر می‌نماید (اقلیدی نژاد، ۱۳۹۲).

دوستیها: روان‌شناسان در این دوران دست‌کم سه نوع دوستی را بیان می‌کنند (اقلیدی نژاد، ۱۳۹۲):

۱) دوستی‌هایی که نوجوان با همجنس و همسال خویش برقرار می‌کند. این نوع دوستیها با تقدیم هدیه و احساسات پاک به اوج خود می‌رسد و نوعی انحصارطلبی در آن مشاهده می‌شود.

۲) نوجوان گاه با کودکان خردسال روابط صمیمانه برقرار می‌سازد و به حمایت از آنها می‌پردازد. در این گونه موارد از آنجا که احتمال انحرافهای جنسی وجود دارد مناسب است به دقت این روابط مورد توجه والدین و مربیان قرار گیرد.

۳) در نوع سوم دوستی بین نوجوان و شخص بزرگسال تر رخ می‌دهد. در این حال شخص بزرگتر طرف اعتماد نوجوان قرار می‌گیرد، حتی ممکن است این رابطه به ارتباطی تنگاتنگ بدل شود. در این موارد بایستی خانواده و اطرافیان نوجوان بر این نوع دوستی نظارت کاملی را اعمال نمایند و از پاکی و صداقت دوست بزرگسال مطمئن شوند (اقلیدی نژاد، ۱۳۹۲).

۲-۲. شبکه‌های اجتماعی مجازی

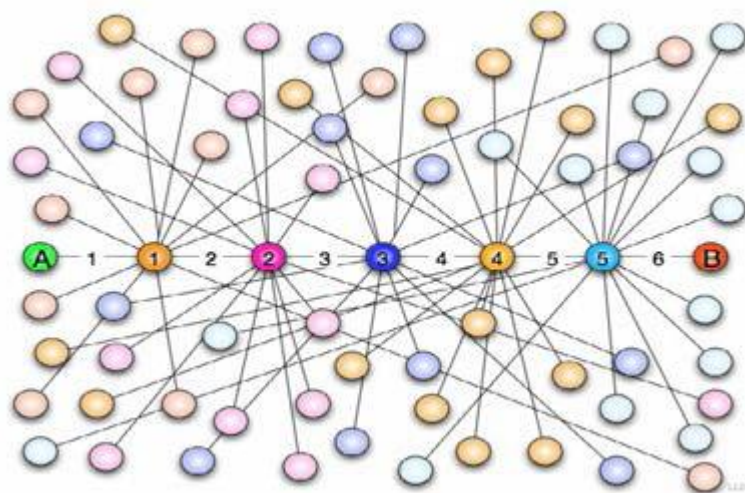
همانند سایر پدیده‌های نوظهور، در مورد شبکه‌های اجتماعی مجازی نیز تعریف جامعی که مورد قبول همگان باشد وجود ندارد. آنچه مورد توافق است امکان برقراری ارتباط و به اشتراک‌گذاری محتوا در این گونه شبکه‌ها از طریق ایجاد یک پروفایل و مرتبط نمودن آن با دیگران به منظور ساختن یک شبکه شخصی است. هر چند ماهیت، فهرست علائم و اصطلاحات هر سایت ممکن است با دیگری متفاوت باشد. هایدمان پژوهشگر آلمانی شبکه‌های اجتماعی مجازی نیز معتقد است:

شبکه‌های اجتماعی مجازی گونه‌ای از الگوهای تماس هستند که در آن‌ها تعامل و ارتباطات بین عوامل شبکه‌ای توسط یک پایگاه فنی و زیرساخت اینترنت مورد پشتیبانی قرار می‌گیرد. در این شبکه‌ها هدف، علاقه یا نیاز شدید می‌تواند عنصری پیونددهنده باشد که باعث می‌شود تا عوامل مرتبط حتی بدون حضور فیزیکی احساس که در یک اجتماع و جمع حقیقی قرار گرفته‌اند (شهابی و بیات، ۱۳۹۱).

اساساً، شبکه‌های اجتماعی ساختاری اجتماعی هستند که از گره‌هایی که عموماً فردی یا سازمانی هستند تشکیل شده است که توسط یک یا چند نوع خاص از وابستگی به هم متصل‌اند، برای مثال؛ قیمت‌ها، الهامات، ایده‌ها و تبادلات مالی، دوست‌ها، خویشاوندی، تجارت، لینک‌های وب، سرایت بیماری‌ها (اپیدمولوژی) یا مسیرهای هواپیمایی. این شبکه‌ها اغلب دارای ساختارهای بسیار پیچیده هستند. تحلیل شبکه‌های اجتماعی روابط اجتماعی را با اصطلاحات رأس و یال می‌نگرد. رأس‌ها بازیگران فردی درون شبکه‌ها هستند و یال‌ها روابط میان این بازیگران می‌باشند. انواع زیادی از یال‌ها می‌تواند میان

رأس‌ها وجود داشته باشد. تحقیق در تعدادی از زمینه‌های آکادمیک نشان داده است که شبکه‌های اجتماعی در بسیاری از سطوح به‌کار گرفته می‌شوند از خانواده‌ها گرفته تا ملت‌ها و نقش مهمی در تعیین راه حل مسائل، اداره کردن تشکیلات و میزان موفقیت افراد در رسیدن به اهدافشان ایفا می‌کند. در ساده‌ترین شکل یک شبکه‌های اجتماعی نگاشتی از تمام یال‌های مربوط، میان رأس‌های مورد مطالعه است. شبکه‌های اجتماعی هم‌چنین می‌توانند برای تشخیص موقعیت اجتماعی هر یک از بازیگران مورد استفاده قرار گیرد.

آنالیز شبکه‌های اجتماعی مجازی نیز نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی مجازی برای اشاره‌های ضمنی به مجموعه روابط پیچیده میان افراد در سیستم‌های اجتماعی در تمامی مقیاس‌ها از روابط بین فردی گرفته تا بین‌المللی در فضای مجازی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در یک شبکه اجتماعی مجازی کاربران به‌عنوان یال‌های مرتبط با هم می‌توانند با رأس‌های شبکه ارتباط تنگاتنگی داشته باشند. در این میان ارتباط نزدیک ارکان موجود به‌عنوان یک فضای باز، پویا و نظامند با کاربردهای متفاوت سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و حتی اقتصادی عمل کرده که قادر است تأثیرات متقابل داشته باشد. هم‌چنین امکاناتی از قبیل ایجاد صفحات و پروفایل‌های شخصی، ساخت وبلاگ‌ها و میکروبلگ‌ها، جستجوی اینترنتی، اطلاع از اخبار و رویدادها، شرکت در فضاهای گفتگو از قبیل چت‌روم‌ها و فرم‌ها، فضا برای آپلود تصاویر و فایل‌ها و غیره که تا پیش از این کاربران برای استفاده از هر کدام باید عضو سایتی می‌شدند، حال از طریق تنها یک عضویت قابل دسترسی است. از این منظر، هر یک از یال‌ها و رأس‌ها در یک شبکه به هم پیچیده به‌عنوان فضای اندیشه‌ای قابلیت تأثیرگذاری بر یک ساختار را پیدا می‌کند. در چنین زنجیره پیچیده‌ای از مناسبات اجتماعی در جغرافیایی نامحدود، ایده‌ها و ایده‌آل‌ها به مثابه ابزاری برای رأس خواهد بود که می‌تواند ساختاری اجتماعی، سیاسی و اقتصادی را سرنگون و ساختاری جدید را برقرار سازد. در نهایت، بر اساس مدل شبکه اجتماعی، می‌توان به مدلی از شبکه‌های اجتماعی مجازی و استراتژی فضای اندیشه با قابلیت ساختارسازی در یک فضای واقعی رسید (امینی و علمداری، ۱۳۸۹).



شکل شماره (۱-۲): مدل شبکه‌های اجتماعی مجازی و استراتژی فضای اندیشه (امینی و علمداری، ۱۳۸۹)

۱-۲-۲. نرم افزارهای شبکه های اجتماعی مجازی

این نوع نرم افزارها به هدف ارتباط با دیگران و با استفاده از اینترنت به کار گرفته میشود. نخستین شبکه های اجتماعی در اواخر دهه ۱۹۹۰ پا به عرصه حیات گذاشتند. از گاه بسیاری فرنداستر به عنوان نخستین شبکه اجتماعی فعال بر روی اینترنت است که تاثیر گذاری بالایی داشت. پس از آن بود که موجی از سایتهای اجتماعی پدیدار گشت و در حال حاضر نیز ظهور شبکه های اجتماعی نوین ادامه دارد. بر اساس تعریف ارائه شده از شبکه های اجتماعی اینترنتی می توان گفت نخستین شبکه های اجتماعی از این دست در سال ۱۹۹۷ شروع به فعالیت نمودند. «سیکس دیگری را می توان به عنوان نخستین شبکه اجتماعی اینترنتی معرفی کرد. هرچند برخی نیز با این امر موافق نبوده و موارد دیگری را مطرح می نمایند. اما همان گونه که بوید و الیسون (۲۰۰۷) اظهار می دارند این سایت نخستین سایتی بود که به کاربرانش اجازه داد تا صفحات شخصی برای خود ایجاد کنند و فهرست دوستان خود را با مدیریت خود فعال کنند. پس از آن در سال ۱۹۹۸، امکان پویش شبکه با استفاده از جستجو در لیست دوستان هر فرد نیز فراهم شد. البته این امکانات به اشکال دیگر پیش از ظهور این سایت نیز وجود داشت. برای مثال در سایت همکلاسی، دانش آموزان دبیرستانی و دانشجویان می توانستند با یکدیگر ارتباط برقرار نمایند اما

کاربران قادر به ایجاد پروفایل شخصی و فهرست دوستان خود نبودند. سیکس دیگری» نخستین سایتی بود که همه این امکانات را برای نخستین بار در اختیار کاربران خود قرار داد و تا مدتی تنها سایت در این زمینه بود و یکه تازی می کرد. میلیونها نفر به سرعت جذب این سایت شدند، اما این سایت به لحاظ تجاری با شکست مواجه گردید و در سال ۲۰۰۰ پرونده آن بایگانی شد و به تاریخ پیوست (الیسون، ۲۰۰۷).

از سال ۱۹۹۷ تا ۲۰۰۱، شماری از ابزارهای اجتماعی، شروع به ایجاد فضایی جهت اجتماع افراد و برقراری ارتباط میان آنها کردند. برای مثال، بلک پلنت، ایشین اوینو و میگنت، به کاربران شان این امکان را می دادند تا صفحات شخصی متعلق به خودشان را ایجاد نمایند. همچنین کاربران این سایت ها می توانستند بدون تأیید یا کسب اجازه از دیگران، دوستان خود را مشخص نموده و یا با افراد دیگر ارتباط برقرار نمایند. از این پس شمار شبکه های اجتماعی اینترنتی رو به افزایش گذاشت و با استقبال کاربران روبه رو گردید. سای ورلد" با هدف برقراری ارتباط میان کره ای ها در ۱۹۹۹ شروع به کار کرد و در سال ۲۰۰۱ در شمار شبکه های اجتماعی اینترنتی قرار گرفت. لوتاراستورم که در سوند تأسیس شده بود نیز در سال ۲۰۰۰ به جرگه شبکه های اجتماعی فعال بر روی اینترنت پیوست (بوید و الیسون، ۲۰۰۷).

اصطلاح شبکه های اجتماعی را برای نخستین بار چپای بارنز در سال ۱۹۵۴ طرح کرد و از آن پس به سرعت به شیوه ای کلیدی در تحقیقات و مطالعات بدل گشت و پیشرفت فناوری اطلاعات و ارتباطات، افزون بر ابزارهای برقراری ارتباط، تأثیری مستقیم بر چگونگی، گستره، و فرهنگ ارتباط میان اعضای شبکه ها داشته است. آنچه سبب شده چنین شبکه هایی از موقعیت خوبی برخوردار شوند، رنگ و بوی اجتماعی آنهاست؛ چرا که انسان موجودی اجتماعی است. امروزه اینترنت فضایی در اختیار بشر قرار می دهد که در موازات با جهان عینی و واقعی است؛ به گونه ای که بشر با وارد شدن در آن فضا می تواند مشابه بسیاری از امور را که در جهان واقعی انجام می دهد، انجام دهد.

این قابلیت ها با رهیافت اشتراکی و تعاملی به وب بیشتر شده است. از نمونه های بارز این دست امور، روابط کاربران اینترنت در فضای مجازی است. این گونه از روابط که در آن انسان ها در قالب کاربران اینترنت، به دادوستد اطلاعات، تصاویر، فیلم ها، نرم افزارها و نظرات می پردازنده با دوستان خود آشنا

می شوند، یا دوستان جدیدی پیدا می کنند، شبکه های اجتماعی مجازی» نام دارد. این گونه شبکه های اجتماعی پایگاه یا مجموعه پایگاه هایی هستند که امکانی فراهم می آورد تا کاربران بتوانند علاقه مندی ها، افکار و فعالیت های خودشان را با دیگران به اشتراک بگذارند و دیگران هم این افکار و فعالیتها را با آنان سهیم شوند. در واقع، یک شبکه اجتماعی، مجموعه ای از سرویس های مبتنی بر وب است که این امکان را برای اشخاص فراهم می آورد که توصیفات عمومی با اختصاصی برای خود ایجاد کننده یا با دیگر اعضای شبکه ارتباط برقرار کنند، منابع خود را با آنها به اشتراک بگذارند و از میان توصیفات عمومی دیگر افراد، برای یافتن اتصالات جدید استفاده کنند (کاظمی، ۱۳۸۹).

بر اساس تعریفی دیگر، یک شبکه اجتماعی، ساختاری اجتماعی است که از گره های فردی یا سازمانی تشکیل شده است که توسط یک یا چند نوع خاص از وابستگی به هم متصل اند (کاظمی، ۱۳۸۹). این وابستگی ها می توانند روابطی مانند دوستی خویشاوندی، تعاملات تجاری و غیره باشند. به طور کلی، در تعریف شبکه های اجتماعی مجازی می توان گفت شبکه های اجتماعی سایت هایی هستند که از یک سایت ساده مانند موتور جستجوگر با اضافه شدن امکاناتی مانند چت و ایمیل و امکانات دیگر خاصیت اشتراک گذاری را به کاربران خود ارائه می دهند. شبکه های اجتماعی مجازی، محل گردهمایی صدها میلیون کاربر اینترنت است که بدون توجه به مرز، زبان، جنس و فرهنگ، به تعامل و تبادل اطلاعات می پردازند. در واقع، شبکه های اجتماعی برای افزایش و تقویت تعاملات اجتماعی در فضای مجازی طراحی شده اند. همچنین از طریق اطلاعاتی که بر روی پروفایل افراد قرار می گیرد مانند عکس کاربر، اطلاعات شخصی و علایق (که همه این ها اطلاعاتی را در خصوص هویت فرد فراهم می آورد) برقراری ارتباط تسهیل می گردد. کاربران می توانند پروفایل های دیگران را ببینند و از طریق برنامه های کاربردی مختلف مانند ایمیل و چت با یکدیگر ارتباط برقرار کنند (پمپک^۱ و همکاران، ۲۰۰۹).

شبکه های اجتماعی مجازی روز به روز محبوبیت بیشتری در میان افراد پیدا می کنند، از دلایل رشد روز افزون شبکه های اجتماعی می توان موارد زیر را نام برد:

^۱ Pempek TA

۱. بشر به تعامل نیاز دارد: انسانها موجوداتی اجتماعی هستند. ریشه اصلی موفقیت شبکه های اجتماعی اینترنتی بر این اصل استوار است که انسانها نیازمند ایجاد و گسترش ارتباطات خود و دیگران هستند و شبکه های اجتماعی مجازی این امکان را برای افراد فراهم می کنند که با دیگران ارتباط برقرار کنند و روابط خود را گسترش دهند.

۲. بشر نیازمند به اشتراک گذاشتن منابع خود با دیگران است: گسترش و محبوبیت وبلاگها این اصل را اثبات کرده است که بشر نیاز به اشتراک گذاشتن نظرات خود با دیگران دارد. گسترش نرم افزارهای متن باز نشان داد که بشر علاقه مند است مهارت هایش را نیز با دیگران به اشتراک بگذارد. به طور کلی، انسان نیازمند به اشتراک گذاشتن دارایی ها و داشته هایش با دیگران است. شبکه های اجتماعی اینترنتی این امکان را برای افراد فراهم می کند تا نظرات و علایق خود مانند فیلم، کتاب، موسیقی را با افراد دیگر به اشتراک گذاشته و از موارد به اشتراک گذاشته شده دیگران استفاده کنند (پمپک و همکاران، ۲۰۰۹).

۳. شبکه های اجتماعی مجازی راهی برای افزودن اطلاعات اشخاص به شمار می آیند افزایش اطلاعات افراد به خصوص در شبکه های اجتماعی «تک منظوره»، مانند شبکه هایی که تنها به کتابها یا مقالات و دیگر علائق خاص می پردازند، بسیار قابل توجه خواهد بود.

۴. شبکه های اجتماعی اینترنتی خاصیت انتشاری دارند با عضویت یک فرد در شبکه های اجتماعی، دوستان او نیز در شبکه اجتماعی عضو می شوند. با عضو شدن این دوستان، دوستان آنها نیز به شبکه می پیوندند و شبکه روز به روز گسترش می یابد.

۵. شبکه های اجتماعی یکی از ابزارهای مناسب جهت حذف فیزیکی میان افراد به شمار می آیند. با وجود آن که در دنیای واقعی، ارتباط مداوم با دوستان و آشنایان به دلیل وجود فاصله های فیزیکی طولانی امکان پذیر نیست، شبکه های اجتماعی بر فاصله فیزیکی موجود در دنیای واقعی غلبه می کنند. بنابراین فرد می تواند در مواقع دلخواه از فعالیتها و موارد به اشتراک گذاشته شده توسط دوستانش مطلع بوده و با آنها ارتباط مداوم داشته باشد (پمپک و همکاران، ۲۰۰۹).

استقبال از شبکه های اجتماعی مجازی از آن رو است که کاربران اینترنتی می توانند برای اغلب نیازهای آنلاین خود در این وب سایتها پاسخ مناسب بیابند. در شبکه های اجتماعی کاربران می توانند

پروفایل های شخصی برای خودشان بسازند که شامل مشخصات، تصاویر، علاقه مندی ها و سایر موارد دیگر است. اما شبکه ای شدن این وب سایت ها از جایی آغاز می شود که هر کاربر لیستی از دوستان تهیه می کند و این پروفایل های شخصی به یکدیگر متصل می شوند. هر کاربر می تواند دوستان و آشنایانی که در همان شبکه اجتماعی حضور دارند را به لیست دوستان خود بیفزاید. همچنین کاربران میتوانند با جستجو در پروفایل های کاربران و مشاهده مشخصات آنها با افراد جدیدی آشنا شوند و لیست دوستان خود را گسترده تر کنند. اینها ابتدایی ترین امکانات شبکه های اجتماعی است و این وبسایت ها در سال های اخیر تلاش کرده اند، تا گزینه های بیشتری در اختیار کاربران خود قرار دهند. امکانی شبیه به وبلاگها و میکروبلگاها برای نوشتن مطالب کوتاه و یادداشت های روزانه و فضایی شبیه به سایت های عکس برای قرار دادن تصاویر شخصی، ایجاد فضایی شبیه به چت برای گفتگوهای فوری میان کاربران، قابلیت ساختن اتاق های گفتگو و صفحات هواداری شبیه به فرم های اینترنتی از جمله ساده ترین این امکانات است.

شبکه های اجتماعی مجازی، متناسب با نوع موضوع فعالیتشان امکانات دیگری از قبیل خبرخوان های اینترنتی، بازیهای آنلاین، قابلیت بارگذاری ویدئوها و فایل های رایانه ای و برقراری ارتباط با سایر رسانه های شخصی را نیز در گزینه هایشان دارند. بدین ترتیب می بینیم که اغلب امکاناتی را که کاربران اینترنتی پیش از این از طریق مراجعه به چندین وبسایت کسب می کردند، یک جا در شبکه های اجتماعی دریافت می کنند. پس بی دلیل نیست که کاربران بخش قابل توجهی از زمانی را که در اینترنت به سر می برند در شبکه های اجتماعی حضور دارند (پمپک و همکاران، ۲۰۰۹).

کاربردها و قابلیت های شبکه های اجتماعی اینترنتی بسیار متنوع است و این سایت ها تمایل دارند حداکثر میزان آنلاین کاربران خود را برآورده کنند. این شبکه ها عموماً برای اهداف مشترکی تأسیس شده اند و تنها در نوع خدمات و نحوه برقراری ارتباط بین کاربران با هم تفاوت دارند. از جمله چیزهایی که در این شبکه های اجتماعی بین افراد به اشتراک گذاشته می شود مهارت ها، پروژه ها، پیشنهادها یا درخواست شغلها و پروژه ها، پاسخ به سؤالات، تبادل اطلاعات کاری - حرفه ای و روابط کاری حرفه ای در سطحی است که کاربر را قادر می سازد، با حرفه ای ترین رشته کاری خود در سطح بین المللی به

طور نزدیک در ارتباط باشد و از این ارتباط به گونه ای که مطلوب اوست استفاده کند. شاید اگر بگوییم، یک شبکه اجتماعی به خودی خود کار کرد مثبت یا منفی ندارد، بلکه فعالیتهای اعضا و کاربران آن شبکه ممکن است مثبت یا منفی باشد، سخنی به گزاف نگفته ایم. در واقع، ممکن است کاربری به منظور آموختن مسئله ای در این شبکه ها عضو شود، کاربر دیگر برای سرگرمی، و یافتن دوست، و ممکن است کاربرانی برای همه مقاصد در شبکه های اجتماعی عضو شوند. البته کاربرانی نیز وجود دارند که صرفاً برای آزار دیگران، کنجکاوی در زندگی خصوصی اعضای دیگر، و فاش کردن اسرار شخصی و محرمانه افراد در چنین شبکه هایی عضو می شوند. بنابراین کاربران هستند که با مقاصد خود یک شبکه اجتماعی را جهت میدهند (پمپک و همکاران، ۲۰۰۹).

۲-۲-۲. کارکردهای شبکه های اجتماعی مجازی موبایلی

کارکرد آموزشی شبکه های اجتماعی مجازی، طیف وسیعی از کودکان، نوجوانان، دانش آموزان، دانشجویان و حتی استادان دانشگاه را در بر می گیرند. از این روی، مشاهده صفحه استادان دانشگاه یا کارشناسان و متخصصان فنون و حوزه های مختلف، فواید بسیاری برای طالبان علم خواهد داشت. افزون بر آن بسیاری از بانکهای اطلاعاتی و سایت های علمی در شبکه های اجتماعی مشهور، صفحاتی به خود اختصاص داده اند که با مراجعه با آن، می توان از تازه های علم در آن سایتها آگاه شد. همچنین از دیگر جنبه های آموزشی این سایت ها می توان به فراگیری زبان با عضویت در چنین شبکه هایی اشاره کرد. کاربران با کاربرد زبان اصلی در این سایتها و نگاشتن مطالبی به زبان اصلی سرعت بیشتری در فراگیری زبان پیموده اند.

کارکرد تجاری: شبکه های اجتماعی مجازی از پر ازدحام ترین سایتها در وب به شمار می روند، و بدیهی است که مکان مناسبی برای تبلیغ، یا عرضه کالا و خدمات خواهد بود. گذشته از آن ساختار تعاملی و ارتباطی سایت های شبکه اجتماعی، فضای مناسبی برای ارتباط مجازی بین شرکتهای تجاری به وجود می آورد؛ به گونه ای که نخستین شبکه های اجتماعی مجازی چنین کارکردهایی داشتند. کاربران، تجار و شرکتهای کوچک و بزرگ می توانند از حضور بیشمار کاربران در این سایت ها بهره ببرند؛ و سایت های دلخواه خود را به اشتراک بگذارند؛ کاربران دیگر شبکه های اجتماعی را به سایت های خود

پیوند دهند؛ درباره کالا یا خدمات شرکت خود نظرسنجی کنند؛ با نگاشتن مقاله با مطالبی، محصولات خود را معرفی کنند و یا محصولات خود را در معرض فروش مستقیم کاربران قرار دهند. (پمپک و همکاران، ۲۰۰۹).

کارکرد سیاسی: به سبب ویژگی پر ازدحام بودن شبکه های اجتماعی، احزاب و گروه های سیاسی، می توانند استفاده بسیار زیادی از این بستر داشته باشند. این ویژگی سبب شده بسیاری از احزاب در دوران انتخابات، در شبکه های اجتماعی، صفحاتی برای خود ایجاد کنند و در آن به معرفی خود پردازند. همچنین این فضا، برای تخریب چهره ها و نامزدهای انتخابات رقیب، نیز بسیار به کار گرفته میشود. افزون بر آن بسیاری از کشورهای قدرتمند از طریق شبکه های اجتماعی به ایجاد تفرقه و هرج و مرج در کشورهای غیر هم پیمان با خود می پردازند و فضای آن کشورها را به نفع خود ملتهب می کنند. برای مثال سندیکاها، کارگری در لیتوانی از طریق پایگاه توئیتر باهم یکصدا شدند و طی چند دقیقه بیش از چهل هزار نفر را در اعتراض به تصویب قانونی که مطابق خواسته آنان نبود، در جلوی ساختمان مجلس جمع نمودند.

کارکرد فرهنگی و ارتباطی: این قابلیت که یک جوان بتواند با هم سن و سال خود در کشورهای دیگر جهان ارتباط برقرار کند، باعث می شود تا این شبکه ها به مکانی تبدیل شوند که در آنها بتوان فرهنگ، آداب و رسوم، ارزش ها، باورها و اعتقادات خود، کشور و آیین خود را به دیگر کشورها معرفی کرد و به اشتراک گذاشت. همچنین می توان به طرح ایده های جدید برای گسترش جامعه پرداخت و درباره آن بحث کرد. (پمپک و همکاران، ۲۰۰۹).

۲-۳-۲. اجزای شبکه های اجتماعی مجازی

هر شبکه اجتماعی اینترنتی، از اجزا و مؤلفه هایی تشکیل شده است که در حقیقت زیرساخت اصلی آن را تشکیل می دهند. به طور معمول یک شبکه اجتماعی از مؤلفه هایی چون پروفایل، دوستان، گروه ها و غیره به شرح زیر تشکیل شده است:

پروفایل (نمایه): با ورد فرد به شبکه های اجتماعی مجازی، از وی خواسته می شود فرمی را تکمیل کند که معمولاً شامل سوالاتی در مورد سن، جنس، تحصیلات، محل زندگی و علایق کاربر است. به مجموعه

اطلاعاتی که شخص در مورد خود در شبکه های اجتماعی ثبت کرده است، به همراه مجموعه آیت‌هایی که در شبکه بارگذاری کرده است، پروفایل کاربر گفته می‌شود. به عبارت دیگر، پروفایل هر کاربر، صفحات یکتایی است که کاربر به وسیله آنها، موجودیت و علائق خویش را به دیگران اعلام می‌کند. پروفایل خود شامل بخش‌های مختلفی است. این صفحه شامل: آواتار یا عکس کاربر، بیوگرافی، علاقه‌مندی‌های او، مطالبی که به روز کرده، فهرست دوستان و غیره بوده و برای سایر کاربران قابل مشاهده است. در برخی از شبکه‌های اجتماعی، اعضا قادرند تنظیمات پروفایل خود را به گونه‌ای انجام دهند که اطلاعات آنها به صورت عمومی با خصوصی قابل دیدن باشد؛ بدین صورت که فقط اعضای که در فهرست دوستان کاربر حضور دارند، پروفایل او را ببینند، «دوستان دوستانه کاربر نیز بتوانند او را ببینند، تمام اعضای آن شبکه اجتماعی قادر به دیدن موارد موجود در پروفایل باشند و یا حتی از طریق جستجو در موتورهای جستجوگر نیز بتوان اطلاعات او را مشاهده کرد. (کاظمی، ۱۳۸۹).

در اساسنامه حقوق و مسئولیتهای شبکه‌های اجتماعی اینترنتی، عنوان شده است که هر حساب کاربری باید توسط یک فرد که وجود خارجی دارد به وجود بیاید، و فرض بر این است که هر حساب کاربری نماینده هویت واقعی کاربر است. در واقع پروفایل جایی است که هویت کاربر در آن به نمایش در می‌آید.

دوستان: دوستان یک کاربر در شبکه اجتماعی، افراد قابل اعتمادی هستند که کاربر آنها را از میان اعضای شبکه اجتماعی انتخاب و با آنها رابطه برقرار میکند. دوستان می‌توانند اطلاعات یکدیگر را مشاهده کنند، در مورد یکدیگر نظر دهند و موارد به اشتراک گذاشته یکدیگر، مانند فیلم‌ها، تصاویر و موسیقی‌ها را مشاهده کنند. در این شبکه‌ها، برای دوست شدن با افراد، باید در صفحه فرد مورد نظر بر روی دکمه اضافه کردن به دوستان کلیک کرده و با این کار در واقع تقاضایی برای دوستی به آن شخص ارسال می‌کنید. هنگامی که آن شخص تقاضای شما را قبول کرد، شما می‌توانید فعالیت‌های او در شبکه اجتماعی را دنبال کنید، از مطالبی که به روز می‌کند اطلاع پیدا کنید، عکس‌های او را ببینید و یا پست‌هایی را که در پروفایلش منتشر می‌کند، بخوانید.

باید توجه داشت که مفهوم دوستی در شبکه های اجتماعی مجازی با مفهوم متداول آن در زندگی روزمره متفاوت است و دوستی ها در شبکه های اجتماعی اغلب با مقاصد متفاوت و به اشکال گوناگون صورت می گیرد

آواتار: آواتار، به عکس کوچکی گویند که بالای پروفایل قرار می گیرد. معمولا صاحبان پروفایل عکسی از خودشان را قرار میدهند؛ اما بعضی نیز از تصویر افراد با چیزهایی که دوست دارند، استفاده می کنند. این عکس هنگامی که کاربر در جایی یادداشتی می گذارد نیز نمایش داده می شود. (کاظمی، ۱۳۸۹).

شبکه ها، گروهها و صفحات: شبکه های اجتماعی اینترنتی دارای شبکه ها، گروهها و صفحات مختلفی هستند که افراد می توانند به آنها بپیوندند. کاربران همچنین می توانند گروه های مورد علاقه خود را به وجود بیاورند یا طرفدار گروه خاصی شوند که برخی از این گروه ها توسط سازمان ها به عنوان وسیله ای برای تبلیغات استفاده میشوند. گروهها، برای برگزاری مباحثات و رویدادها به وجود می آیند و به افراد این امکان را می دهند تا به صورت آنلاین، اطلاعاتی را با یکدیگر در میان بگذارند و در مورد موضوعات خاصی با یکدیگر گفتگو کنند.

گروه ها توسط کلپها، شرکتها، بخش های عمومی سازمانها برای ارتباط با کارمندان، اعضا، کاربران خدمات، و مشتریان استفاده می شود. صفحات توسط افراد و شرکتها به وجود می آید و به کاربران این امکان را میدهد که طرفدار فرد، محصول، خدمات، یا عقیده های خاص شوند. صفحات گروهی مانند پروفایل شخصی کاربران هستند و عملکرد آنها نیز بسیار شبیه به همان است، با این حال تفاوت های عمده ای نیز با صفحات شخص دارد.

وال (دیوار): منظور از وال، فضایی در صفحه پروفایل هر کاربر است که به دوستان او این امکان را میدهد تا از طریق آن پیام های خود را برای کاربر ارسال کنند. زمان و تاریخ پیام ارسال شده روی وال نشان داده می شود. وال هر کاربر در معرض دید همه کسانی قرار دارد که می توانند پروفایل کامل او را مشاهده کنند. بسیاری از کاربران از وال دوستان خود برای ارسال یادداشتهای کوتاه و موقتی استفاده می کنند. (کاظمی، ۱۳۸۹).

۲-۴. انواع شبکه های اجتماعی مجازی معرفی شبکه های اجتماعی پرکاربرد

شبکه های اجتماعی مجازی یکی از انواع محصولات فناوری اطلاعات است که رسانه های کاربر محور هستند در دنیا و در ایران وجود دارد. از جمله آنها می توان فیس بوک، توییتر، مای اسپیس، لینک این، وی چت، اینستاگرام، واتس آپ، وایبره تانگو، تلگرام و...

۲-۵. الگوی استفاده از اینترنت

کاربرد اینترنت و شبکه وب در ابعاد و سطوح مختلف جامعه به طور عام و در سطح مدرسه و دانشگاه به طور خاص، علاوه بر حفظ رویه ها و فرایندهای جاری برنامه ریزی، نیازمند رعایت چارچوب ها و عوامل ایجاد و توسعه محیط وب است. از جمله این الزامات «سطح مهارت و توانمندی کاربران» (عملکرد ماهرانه) در کاربری شبکه و ابزارهای مربوط به آن و «میزان و نوع استفاده» از اینترنت (الگوی استفاده) و (رفتار ارتباطی) در شبکه وب به ویژه در محیط یادگیری الکترونیکی است. اما الگوی استفاده از اینترنت و رفتار ارتباطی یادگیرندگان، در بهره مندی از شبکه تحت تأثیر چه عواملی است؟ (ابراهیم آبادی، ۱۳۸۸). بنابر نظر تومی^۱ (۲۰۰۲) فناوری های اطلاعاتی، ارتباطی و رایانه ای چه جایگاهی در شکل دهی رفتارهای جاری ما دارند، چگونه بر زندگی ما تأثیر می گذارند و چه تأثیری بر یادگیری و رفتارهای آینده ما خواهند داشت؟ هرچند تحقیقات و تجارب اندک تاکنون نتوانسته الگوی فرهنگی و اجتماعی دقیقی برای استفاده از اینترنت ترسیم کند، اما می توان از دو رویکرد عمده ارتباطی سخن گفت؛ یکی رویکرد سنتی که می توان آن را نگاه «سخت افزارانه» نامید و دیگری که می توان آن را نگاه «نرم و مبتنی بر تعامل» نام گذاشت.

درباره نظریه اول افرادی مانند شکرخواه (۱۳۸۷) و پاترو^۲ (۲۰۰۳) معتقدند نگاه سخت افزارانه ریشه در منطق ماشین محور و الگوی کارخانه ای قرن بیستم ریشه دارد. کلپ رم (۲۰۰۳) که یکی از مراکز مطالعات راهبردی در جهان به شمار می رود، در اعلامیه اجلاس جهانی جامعه اطلاعاتی (ژنو، ۲۰۰۳) درباره دیدگاه دوم چنین اشاره کرده است: جامعه دانایی مبتنی بر شبکه، نوعی چرخش پارادایم از مدل صنعتی در دو قرن گذشته است. این مدل می تواند الگوهای جدیدی از ساخت و رفتار

¹ Tuomi, I

² Patru, M

اجتماعی از نهادهای عمومی و خصوصی و از تولید و تجارت ارائه کند. این الگو می‌تواند پیوند و روابط میان انسان‌ها، ملت‌ها و ادیان را باز تعریف کند. دسترسی ارزان به شبکه‌های فیبر نوری، کابلی، بی‌سیم و ماهواره‌ها می‌تواند خلاقیت، ابتکار و اشتغال‌زایی محلی و نیز اجتماعات محلی را تقویت کند و در عین حال بهره‌وری را بهبود بخشد و در یک کلام «کسب ارزش بیشتر از منابع کمتر» را تحقق بخشد. بنابراین کاهش «شکاف دیجیتالی» بی‌تردید اولویتی جهانی است. این امر نیازمند توسعه مناسب فناوری و آموزش کاربرد فناوری در کنار استفاده مؤثر از فناوری‌ها و ایجاد ظرفیت‌های جدید برای آموزش و پرورش است. براساس این رویکرد نوآورانه و آینده‌نگر افرادی مانند کری، ایساکسون (۲۰۰۰)، مک‌کیم، جولی و کانتیلون (۲۰۰۷) معتقدند، فناوری‌های اطلاعات و ارتباطات و محیط‌ها و ظرفیت‌های موجود در آن مانند شبکه جهانی وب، ذبا گذر از «محدودیت‌های زمانی و مکانی» ذو با استفاده از تمام «قالب‌های سمعی و بصری» و «توان بالای پردازش اطلاعات» می‌توانند نظام یادگیری ما را متحول کنند و الگوهای نگرشی و رفتاری جدیدی را بنا نهند؛ از گفته‌های وارشر (۲۰۰۳) چنین برمی‌آید که سواد و مهارت رایانه‌ای و بهره‌مندی درست از ابزارهای ارتباطی، شرط مقدماتی اجتماعی شدن ارتباطات کامپیوتری و پیشبرد هدف‌های جوامع در فضای مجازی است (به نقل از ابراهیم آبادی، ۱۳۸۸).

برخی نیز از زاویه متفاوتی به ارتباط با شبکه و استفاده از آن پرداخته‌اند. برای نمونه سلوین (۲۰۰۰) مطالعات زیادی درباره اینترنت انجام داده که نشان می‌دهد امور اجتماعی، اقتصادی، روان‌شناختی، فرهنگی و سازمانی در استفاده و کاربرد فناوری‌های اطلاعات حائز اهمیت است، مثلاً استفاده از فناوری نیازمند دانش استفاده از آن است و مهارت‌ها و تجهیزات در استفاده و کاربری اینترنت نقش مهمی دارند؛ یا اینکه فناوری می‌تواند در عین گسترش فرصت، موجب محدودیت‌هایی نیز شود و علاوه بر نتایج مثبت، تنش‌ها و مشکلاتی را نیز به همراه آورد (به نقل از ابراهیم آبادی، ۱۳۸۸).

نمونه‌ای دیگر، گزارش ابراهیم‌زاده (۱۳۸۶) از چالش‌های نگرشی و عملکردی دانشگاه پیام نور در برنامه انتقال از آموزش سنتی از راه دور، به آموزش الکترونیکی و دانشگاه مجازی است. در این باره گزارش کمیسیون اروپا (۲۰۰۶) ابهام درباره کیفیت محتوایی ارائه شده از طریق فناوری‌های اطلاعاتی و

معیارهای سنجش در آموزش از طریق شبکه را از جمله محدودیت‌هایی توسعه آموزش از طریق فناوری‌های اطلاعاتی به حساب آورده است (به نقل از ابراهیم آبادی، ۱۳۸۸).

معمدنژاد (۱۳۸۴) نیز در بخش دوم کتاب جامعه اطلاعاتی با تأکید بر اینکه زیرساخت تنه‌بخش کوچکی از مسائل مربوط به کاربرد فناوری‌های امروز است، آمادگی افراد برای کاربرد اینترنت را «حلقه گمشده» جدیدی می‌داند که سبب‌ساز شکاف دیجیتال و اختلاف سطح دسترسی مردم به خدمات شبکه‌های اطلاعاتی می‌شود. بر این اساس او می‌گوید: پیچیدگی اینترنت ما را ناچار می‌کند موانع و عوامل کمی و کیفی دسترسی و استفاده از اینترنت را از هم جدا کنیم. او اظهار می‌دارد موانع کیفی استفاده از اینترنت، ناشناخته‌تر است و نگاه عمیق‌تری را به ساختارهای فرهنگی و اجتماعی کشورها ایجاد می‌کند؛ همچنین باید در نظر داشت گرچه بی‌سواد یکی از مهم‌ترین موانع استفاده از اینترنت است اما تنها خواندن و نوشتن کفایت نمی‌کند و باید موضوع‌های دیگری مانند زبان و نیاز کاربران به محتوای ویژه را جدی گرفت.

برخی صاحب‌نظران جامعه اطلاعاتی تلاش کرده‌اند سازوکار الگوی ارتباط و استفاده از فناوری‌های ارتباطی به ویژه رفتار ارتباطی با اینترنت و شبکه وب را در سطح کلان صورت‌بندی کنند که به دو نمونه از آنها اشاره می‌شود: کاستلز (۱۹۹۹) و در کتاب عصر اطلاعات (۱۳۸۰) با استناد به گزارش «بنیاد اروپایی بهبود شرایط کار و زندگی درباره توسعه «خانه الکترونیکی» بر دو ویژگی شیوه جدید زندگی تأکید می‌کند: «بزرگ شدن واحدهای مسکونی» و «کوچک‌تر شدن خانواده». بر این مبنا و دیگر شواهد، کاستلز به این موضوع اشاره دارد که فرایند دسترسی و بهره‌مندی از اینترنت و شبکه‌های ارتباطات کامپیوتری وابسته به آن، فرهنگ کاربران شبکه و الگوهای واقعی ارتباطات آنان را شکل می‌دهد. تومی (۲۰۰۱) محقق دیگری است که در اثر خود به نام جامعه دانایی (۱۳۸۳) با تکیه بر یافته‌های برخی نظریه پردازان شبکه، دو الگوی عمومی را برای توصیف و تبیین واقعیت‌های جاری در اینترنت و ارتباط و استفاده از شبکه‌های ارتباطاتی و اطلاعاتی معرفی کرده است: یکی «الگوی ارتباطی هالیوودی» که در آن فرد تاندازه‌ای منفعل و مصرف‌کننده چیزهایی مانند خبر، فیلم، بازی و انواع محصولات و

تولیدات است، و دیگری «الگوی ارتباطی عضو به عضو» که در آن فرد عنصری فعال در تولید، ارائه متن، محتوا و تعامل در فضای شبکه است (به نقل از ابراهیم آبادی، ۱۳۸۸).

۲-۲-۶. استفاده از اینترنت و سلامت روان

در دهه اخیر استفاده از اینترنت به چندین برابر رسیده است. افراد به همراه دوستان یا با اعضای خانواده، برای خرید، برای ارتباطات علمی، تجارت و تفریح از اینترنت استفاده می‌کنند. تعداد کاربران اینترنت به طور شگفت‌آوری در حال افزایش است. امروزه اینترنت در بسیاری از جوامع به یک ضرورت زندگی تبدیل شده است. اما علی‌رغم این امتیازها، زمینه‌ای را برای ارتباطات مثبت و منفی برای افراد فراهم می‌آورد. پژوهش‌های گوناگونی به اثرات فیزیکی و روانی و مشکلات ارتباط با اینترنت پرداخته‌اند (برنر^۱، ۱۹۹۶؛ گرین فیلگ^۲، ۲۰۰۰). جامعه‌شناسان براین باور هستند که اینترنت بر جنبه‌های فردی و اجتماعی افراد اثر به‌سزایی دارد (بتروس^۳ و همکاران، ۱۹۹۸؛ دیمایو و همکاران، ۲۰۰۱).

بین سلامت روان و استفاده از اینترنت، هم رابطه مثبت و هم منفی وجود دارد. این به چگونگی استفاده از اینترنت بستگی دارد. تاکنون اصطلاحات متعددی در زمینه آسیب‌شناسی اینترنت به کار رفته است، از قبیل اعتیاد به اینترنت، وابستگی به اینترنت و اعتیاد به تکنولوژی. از یک سو مطالعات نشان داده‌اند که روابط اجتماعی نزدیک و حمایتی منجر به سلامت روانی افراد و کاهش استرس‌ها و پریشانی‌ها می‌شود (هوز جیم^۴ و همکاران، ۱۹۹۸؛ جاهانسون تیمسی^۵، ۱۹۹۱) افرادی که زمان بیشتری را در سایت‌های اینترنتی می‌گذرانند، دارای شبکه گسترده‌ای از روابط هستند و از سطح سلامت روان بیشتری برخوردار هستند (کریوت^۶ و همکاران، ۲۰۰۲). از تلفیق مدل مطرح‌شده برای احساس تنهایی و

¹ Brenner, V

² Greenfielg, D, N

³ Betroth, J

⁴ House, James S

⁵ Johnson, Timothy P

⁶ Kraut, R

مدل روابط اجتماعی حمایت‌کننده (همیبورگر و بن-آرتزی^۱، ۲۰۰۰)، می‌توان فرض کرد که برای افرادی که احساس تنهایی می‌کنند، اینترنت یک محیط اجتماعی آرمانی، فراهم می‌کند. گمنامی، عدم حضور فیزیکی دیگران و فقدان رودرروی واقعی و نبودن تماس بدنی به کاربران اجازه می‌دهد تعامل اجتماعی خود را کنترل کنند. ارتباطات اینترنتی بازداری‌زدایی و خودافشایی، صمیمیت و خودابزاری را تسهیل می‌کند و همچنین عرصه را برای ممارست و بهبود مهارت‌های اجتماعی فراهم می‌کند. این گونه تسهیلات آنلاین، در ترکیب با کاهش اضطراب اجتماعی، به افراد تنها اجازه می‌دهد تا خود را آرمانی‌تر عرضه کنند. به علاوه برخی از افراد اینترنت را به عنوان تنها راه فرار برای کاهش استرس و احساسات منفی مرتبط با احساس تنهایی به کار می‌برند (موراها مارتن و اسپامچر^۲، ۲۰۰۳). اگر استفاده از اینترنت باعث شود تا افراد بتوانند زمان خود را مدیریت کنند و یا شبکه‌ای از اینترنت را به وجود بیاورند و یا اینکه در کاهش استرس مؤثر باشد، در آزمون است که ما انتظار داریم که روابط اجتماعی اثربخش افزایش و تنهایی کاهش یابد (ولمان باری^۳، ۲۰۰۱).

از سوی دیگر نظرات مخالف در این خصوص مطرح است. در اینکه استفاده از اینترنت باعث گسترش روابط اجتماعی و ارتباطات شبکه‌ای می‌شود شکی نیست، اما تعاملاتی که در اینترنت صورت می‌گیرد به صورت رودرو نیست و می‌تواند منجر به کاهش سلامت روان افراد شود. در واقع تعاملات اجتماعی به صورت مجازی باعث افزایش هیجان‌های آسیب‌زایی مانند گمنامی و بی‌نامی در افراد می‌شود (اسپورول و کیسر^۴، ۱۹۸۶). بررسی‌های بسیاری ارتباط منفی بین استفاده از اینترنت و سلامت روان را نشان داده‌اند. از جمله اینکه میزان استفاده زیاد از اینترنت موجب افزایش افسردگی و اختلال خواب می‌شود. همچنین بین افسردگی و اعتیاد به اینترنت ارتباط وجود دارد (کاریوت^۵ و همکاران، ۲۰۰۲). استفاده از اینترنت باعث کاهش تنهایی در افراد و افزایش عزت نفس می‌شود (شاو و

¹ Hamburger, Y. A. & Ben-Artzi, E

² Morahan-Martin, J. & Schumacher, P

³ Wellman, B

⁴ Sproull, L., & Kiesler, S

⁵ Kraut, R

جنت^۱، ۲۰۰۲). نیز اعتیاد به اینترنت و افزایش رفتارهای تکانشی (کاو^۲ و همکاران، ۲۰۰۷) و کاهش عزت نفس (کو^۳ و همکاران، ۲۰۰۷) ارتباط معناداری وجود دارد. افراد معتاد به اینترنت افرادی هستند که از اعتماد به نفس پایینی برخوردارند (کیم و چان^۴، ۲۰۰۰) هر قدر احساس بیگانگی با خود، اضطراب و تنش در کاربران اینترنتی بیشتر باشد، این افراد اعتیاد بیشتری به ایجاد ارتباط از این طریق پیدا می کنند (چانگ و بگ لی^۵، ۱۹۹۸)، بنابراین می توان گفت کاربران رایانه ای دارای شخصیت های درون گرایی هستند.

۲-۲-۷. اعتیاد اینترنتی

اعتیاد اینترنتی به گستره وسیعی از مشکلات رفتاری و کنترل انگیزه استفاده از اینترنت اشاره دارد (یاکت^۶، ۲۰۰۱). اعتیاد اینترنتی به عنوان یک رفتار وسواسی، یا آرزوی برقراری پیوند، یا شاید حتی نمودی از انتقال و یا بازتاب روابط ابژه، و یا رفع نیاز قلمداد می شود (فینیچل^۷، ۲۰۰۳). هولمز در تعریف خود از اعتیاد اینترنتی، به تعریف استفاده طبیعی و معمولی اینترنت پرداخته و می گوید که هرگاه میزان استفاده از اینترنت به کمتر از ۱۹ ساعت در هفته برسد، در آن صورت می گوئیم که فرد به شکل طبیعی از اینترنت استفاده می کند. بنابراین، از نظر هولمز، فردی که بیش از ۱۹ ساعت در هفته از اینترنت استفاده می کند، معتاد به اینترنت است. یونگ نیز اشاره می کند که فرد معتاد کسی است که حد اقل ۳۸ ساعت و یا ۸ ساعت در روز، وقت خود را صرف استفاده از اینترنت می کند. متخصصان در زمینه آسیب شناسی، محدودترین تعریف را برای طبقه بندی استفاده از اینترنت ارائه می دهند. به طوری که چنانچه فرد در هفته ۲ تا ۳ ساعت از اینترنت

¹ Shaw, L. H., & Gant, L. M

² Cao, F

³ Ko, C, H

⁴ Kim, J. S., & Chun, B. C

⁵ Cheung, C. K., & Bagley, C

⁶ Yacet

⁷ Fc nichl, M

استفاده کند، یک کاربر معمولی، و چنانچه میزان استفاده وی از اینترنت به ۸/۵ ساعت و یا بیشتر برسد، کاربری است که باید مورد بررسیهای آسیب‌شناسانه قرار گیرد (لیم و همکاران، ۲۰۰۴).

گولدرگ معتقد است که اعتیاد اینترنتی عبارت است از استفاده بیمارگونه و وسواسی از اینترنت، که معیارهایی همچون تحمل و علائم کناره‌گیری، از شاخصه‌های آن هستند (لیم و همکاران، ۲۰۰۴).

به‌طور خلاصه، مرور بر ادبیات نظری و تجربی پیرامون اعتیاد اینترنتی، نشانگر آن است که اعتیاد اینترنتی پدیده است که از سه ویژگی برخوردار است:

۱. اعتیاد اینترنتی، نوعی اختلال و بی‌نظمی وسواسی است که برخی ویژگیهای آن مشابه شرایط آسیب‌شناسانه است. در واقع، زمانی می‌توان گفت که فرد دچار اعتیاد به اینترنت شده است که دارای علائم خستگی زودرس، تنهایی، افسردگی و غیره باشند. افرادی همچون اورزاک و یونگ به چنین تعریفی از اعتیاد اینترنتی اعتقاد دارند. روشهای درمان این نوع اعتیاد نیز، رفتار درمان‌شناختی و تقویت درمانی انگیزش است.

۲. اعتیاد اینترنتی، نوعی اختلال و بی‌نظمی روانی است. از این دیدگاه زمینه تحقیقی جدیدی تحت عنوان "روان‌درمانی اینترنتی" ظهور کرده است. این دیدگاه، معتادان اینترنت را به عنوان بیمار می‌بیند. روش درمان این نوع اعتیاد نیز، تشکیل گروههای خبری و گروههای بحث است. در این شکل از درمان، اعضای اختلالات روانی مرتبط به هم، نقش یک گروه حمایتی را بازی کرده و با ارائه پیشنهادات آن‌لاین و روشهای برخورد با آن، از شدت اعتیاد اینترنتی می‌کاهند. افرادی چون استن، هانگ و آلسی به چنین دیدگاهی اعتقاد دارند.

۳. اعتیاد اینترنتی نوعی مشکل رفتاری است. دلیل این مسئله نیز، وجود یک رابطه قوی بین اعتیاد اینترنتی و وابستگی شیمیایی است. مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که مشکلات وابستگی شیمیایی دارند، در هفته وقت بیشتری را صرف اینترنت می‌کنند، تا کاربران "وابسته غیر شیمیایی". از معتقدان چنین نگاهی، میتوان به شرر قابل اشاره کرد (لیم و همکاران، ۲۰۰۴).

انجمن روانپزشکی آمریکا برای شناخت اعتیاد اینترنتی و افرادی که به استفاده مفرط از اینترنت معتادند، معیارهایی را مشخص کرده است که طبق آن، چنانچه بخواهیم فردی را معتاد به اینترنت

بنامیم، باید حداقل سه مورد از معیارهای هفتگانه زیر، در طول یک دوره ۲۱ ماهه (یک ساله) در وی دیده شود. معیارهای پیشنهادی این انجمن شامل ۷ مورد به شرح زیر است:

۱. تحمل: این معیار به معنای صرف زمان بیشتری برای اینترنت به منظور رسیدن به رضایت است. در این شرایط، با وجود صرف همان میزان وقت، میزان رضایتمندی کاربر کمتر است و نیاز به زمان بیشتری دارد تا به همان درجه از رضایت قبلی برسد.

۲. وجود دو یا چند علامت کناره‌گیری در طی دو روز در ماه که بعد از کاهش و یا ترک مداوم استفاده از اینترنت حاصل می‌شود. این مسئله باید موجب بروز دردها و رنجهای و یا اختلالاتی در عملکرد اجتماعی، و یا آموزشی شود.

۳. از اینترنت به منظور تخفیف و یا اجتناب از علائم کناره‌گیری استفاده می‌شود.

۴. از اینترنت، اغلب در دوره‌های زمانی پیش از آنچه که در ابتدا مدنظر بود، استفاده می‌شود.

۵. حجم قابل توجهی از وقت صرف فعالیتهای مربوط به کاربری اینترنتی (برای مثال، کتابهای اینترنتی، جست‌وجوی بروزهای جدید وب، جست‌وجوی فروشندگان اینترنتی و جز اینها) می‌شود.

۶. به خاطر استفاده از اینترنت، از فعالیتهای مهم اجتماعی، شغلی و یا تفریحی دست کشیده و یا کاسته می‌شود.

فرد به دلیل استفاده مفرط از اینترنت، خطر فقدان روابط مهم، شغل، و فرصتهای آموزشی و شغلی را می‌پذیرد (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳، ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۳).

تحقیقاتی هم که اخیراً راجع به اعتیاد اینترنتی صورت گرفته‌اند، چندین معیار را برای اعتیاد به اینترنت و بازشناسی آن برشمرده‌اند. سه مورد از این معیارهای مهم عبارتند از:

۱. موقعی که شخص سعی می‌کند تا از اینترنت خارج شود، احساس بی‌قراری و بدخلقی می‌کند.

۲. از اینترنت، برای فرار از مشکلات و یا کاستن از احساس یاس و ناامیدی، گناه، اضطراب و یا

افسردگی استفاده می‌شود.

۳. کاربر اینترنت در مورد میزان و وسعت استفاده خود از اینترنت، به اعضای خانواده و یا دوستانش دروغ گفته و آن را کتمان می‌کند. و نهایتاً، شخص با وجود هزینه بالای استفاده از اینترنت، مکرراً از آن استفاده می‌کند (اولیور^۱، ۲۰۰۳).

۸-۲-۲ نظریه های شبکه های اجتماعی

۸-۲-۲-۱ نظریه ساخت یابی گیدنز

گیدنز در واقع، تلفیقی از نظریه خرد و کلان را به وجود آورد و از ساختار، عاملیت و یا کردار اجتماعی در نظریه خود استفاده کرد. بر اساس این نظریه، هر چند ساختارها از طریق کنش و کردارهای اجتماعی آدمیان ساخته می شوند، در برخی مواقع، رفتار و کنش انسانها را تحت تأثیر قرار می دهند؛ همچنان که کنش و کردار آدمیان نیز بر روی ساختارها تأثیر می گذارند و باعث تغییر، تولید و باز تولید آنها می شوند. با استفاده از نظریه ساخت یابی گیدنز می توان استنباط کرد که هر چه کاربران به فعالیت بازتابانه و مشارکت جویانه در شبکه های اجتماعی بپردازند، بیشتر در تولید معنا سهیم می شوند و از همین رو، احتمال تأثیر پذیری آنها بیشتر است، ولی هر قدر کاربران منفعل و غیر مشارکت جویانه در شبکه اجتماعی حضور یابند، بیشتر در باز تولید معنا سهم دارند و احتمال تأثیر پذیری آنها کمتر است (فرامرزیانی و همکاران، ۱۳۹۵).

نقطه تمرکز نظریه ساخت یابی، بر مفهوم جدایی زمان از مکان است. گیدنز چنین فرض می کند که تغییرات ساختاری در قدرت، به واسطه سطوح چندگانه جهانی شدن مانند مبادله پولی، پیشرفت های فناوریانه و مردم سالاری سیاسی گسترده، باعث تغییر و دگرگونی حس ما از زمان و مکان شده است. در جوامع پیشامدرن، زمان و مکان یکنواخت و همبسته بودند، به این معنی که مردم به تعامل در مجاورت یکدیگر تمایل داشتند؛ اما یکی از پیامدهای مهم مدرنیته این است که ظرفیت ما برای زندگی و کار در گستره زمان و مکان به صورت مجزا از یکدیگر، گسترش یافته است.

¹ Oliver, A

به نظر گیدنز، کنش های روزمره به وسیله خود کنش گران به لحاظ ساختاری مقید می شود و فناوری های رسانه ای نیز در این امر دخیل هستند. در فرایند امتداد زمان و مکان، تجربیات رسانه ای شده، قادر به وادار کردن رویدادهای متفاوت به درون آگاهی روزمره است که می تواند به احساس عدم امنیت و واژگونی واقعیت منجر شود. برای وی، تجربیات رسانه ای شده، شرط بیرونی کنش هستند که به ما اطلاعاتی درباره دیگران می دهند و روایتی را که ما درباره دیگران داریم، تغییر می دهند (لوقی^۱، ۲۰۰۷).

۲-۸-۲-۲. نظریه کاشت

نظریه کاشت یا پرورش گربنر، بر کنش متقابل میان رسانه و مخاطبانی که از آن رسانه استفاده می کنند و نیز بر چگونگی تأثیر گذاری رسانه ها بر مخاطبان تأکید دارد. فرض اساسی این نظریه این است که بین میزان مواجهه و استفاده از رسانه و واقعیت پنداری در محتوا و برنامه های آن رسانه ارتباط مستقیم وجود دارد. به این صورت که ساعت های متمادی مواجهه با رسانه ای خاص باعث ایجاد تغییر نگرش و دیدگاه های موافق با محتوای رسانه می شود. در واقع نظریه پرورش با تعیین میزان و نوع برنامه های مورد استفاده از رسانه ها، میزان تأثیر را مطالعه می کند تا به سازوکار و نحوه تأثیر دست پیدا کند (عباسی قادی و خلیلی کاشانی، ۱۳۹۰، ص ۸۱).

نظریه کاشت یکی از اشکال اثر رسانه ها در سطح شناختی بوده و مربوط به این موضوع است که قرار گرفتن در معرض رسانه ها، تا چه حد می تواند به باورها و تلقی عموم از واقعیت خارجی، شکل دهد؟ نظریه کاشت با اشاعه برای ارائه الگویی از تحلیل، تبیین شده است؛ تا نشان دهنده تأثیر بلند مدت رسانه هایی باشد که اساساً در سطح برداشت اجتماعی، عمل می کنند (احمدزاده کرمانی، ۱۳۹۰، ص ۳۳۹).

در واقع، محور بحث گربنر این است که اهمیت تاریخی رسانه ها بیشتر در ایجاد شیوه های مشترک در انتخاب مسائل و موضوعات و چگونگی نگرستن به رخدادها و وقایع است. این شیوه های مشترک محصول استفاده از فناوری و نظام ارائه پیام است که نقش واسطه را بر عهده دارند و به دیدی مشترک و درک مشترک از جهان اطراف منجر می شود. گربنر محصول چنین فرایندی را کاشت الگوهای مسلط

¹ Laughey, D

ذهنی می نامد. از نظر وی رسانه ها متمایل به ارائه دیدگاه های هم شکل و کم و بیش یکسان از واقعیت اجتماعی هستند و مخاطبان آنها براساس این چنین ساز و کاری فرهنگ پذیر می شوند. گربنر تا آنجا پیش می رود که می گوید، رسانه ها به دلیل نظم و هماهنگی که در ارائه پیام در طول زمان دارند، قدرت اثرگذاری فراوانی دارند؛ به طوری که باید آنها را شکل دهنده جامعه دانست.

گربنر بعدها در پاسخ به انتقادات وارده بر نظریه کاشت مبنی بر لحاظ نکردن سایر متغیرهای متداخل بر کاربران، این نظریه را مورد تجدید قرار داد. وی دو مفهوم «جریان اصلی» و «تشدید» را به این نظریه اضافه کرد. با این مفاهیم این واقعیت ها در نظر گرفته می شود که میزان مواجهه با رسانه ای خاص، نتایج متفاوتی را برای گروه های اجتماعی مختلف در بردارد. جریان اصلی هنگامی رخ می دهد که میزان مواجهه با رسانه، به تقارن دیدگاه ها در گروه ها منجر شود و تشدید، زمانی روی می دهد که اثر کاشت در گروه خاصی از جمعیت بیشتر شود (سورین و تانکار، ۱۳۸۶، ص ۳۹۲).

اکنون داعیه این نظریه این است که استفاده از رسانه با متغیرهای دیگر در تعامل قرار می گیرد؛ به شیوه ای که مواجهه با رسانه ای خاص، بر برخی از افراد و گروه ها اثر قوی خواهد داشت و بر برخی تأثیری نخواهد گذاشت. گربنر معتقد است. زمانی که شخص متغیرهای دیگر (میزان، نوع، مدت و ویژگی های فردی و اجتماعی) را همزمان کنترل کند، اثر باقی مانده که قابل انتساب به رسانه ای خاص باشد، نسبتاً کم است.

در این میان، نظریه های دیگری نیز در حوزه شبکه های اجتماعی مطرح هستند که در مجموع می توان آنها را به دو دسته بسیار کلی تقسیم کرد (فرامرزینی و همکاران، ۱۳۹۵):

الف) نظریه های اجتماعی با رویکرد مثبت (نظریه شری، تورکل و استون)

بر اساس نظریه تورکل در باب رابطه حضور در فضای مجازی و شکل گیری خود پست مدرن در بین کاربران فضای مجازی، بویژه شرکت کنندگان در میدان های چند کاربردی به مثابه فضایی مجازی برای گفتگو، بازی نقش و تعامل با سایرین باید به طور مداوم و منظم باشد. فضای مجازی از نظر وی، فضایی به نسبت رهایی بخش است چراکه به کاربر اجازه می دهد در آن واحد، خالق، بازیگر، کارگردان، تهیه

کننده و در مجموع، همه کاره نمایش مطلوب خود باشد. همان طور که خود وی اظهار می دارد، از نظر وی، صفحه نمایش رایانه در حقیقت، موقعیتی جدید برای تحقق خیال ها و تمایلات عقلانی با نیازهای غریزی کاربران است (۱۹۹۹). آستون نیز معتقد است: فضای مجازی به عنوان رسانه ای با پهنای باند پایین، در مقایسه با تعامل چهره به چهره فرصت بیشتری را برای دخیل کردن فرایندهای تفسیر، تخیل و آرزوهای طرفین تعامل در گفتگو، فراهم می آورد (ترجمه میردامادی، ۱۳۸۹).

در مجموع، درونمایه اصلی دیدگاه پسامدرنیست هایی چون تورکل و آستون پیرامون تأثیرات هویتی حضور در فضای مجازی، حول این محور شکل گرفته که فضای مجازی، فضایی رهایی بخش است که برای کاربر امکان رهایی از بدن و بسیاری از محدودیت های دیگر را به همراه شکوفایی جنبش های مختلفی که پیش از این، قادر به بیان و نمایاندن آنها نبود، فراهم می آورد (فرامرزیانی و همکاران، ۱۳۹۵).

ب) نظریه های اجتماعی با رویکرد منفی (نظریه کاتزا، باومن، دریفوس و تاملینسون)

این دسته شامل ترکیبی از نظریات و رویکردهای به نسبت بدبینانه به تأثیرات حضور در فضای مجازی بویژه در ابعاد هویتی هستند که به طور پراکنده و در انتقاد از نظریات و رویکردهای به نسبت خوشبینانه پسامدرنیستها شکل گرفته اند. مسئله نخست که این دسته از نظریه پردازان به آن پرداخته و آن را به چالش کشیده اند مسئله گمنامی به عنوان امکانی رهایی بخش است. کاتزا گمنامی را سازهای اجتماعی می داند که بر اساس توافق افراد شکل گرفته است. دنیای مجازی شاید محاسبه ناپذیرتر از دنیای روزمره باشد اما در مجموع، بر پایه همان قواعد و قراردادهای اجتماعی دنیای واقعی شکل گرفته است. در حقیقت، فضای مجازی نیز از طریق منابع قدرت اقتصادی و سیاسی واقعی کنترل و اداره می شود (مهدی زاده، ۱۳۸۸)، مسئله دیگری که اکثر آسیب شناسان به آن پرداخته اند، مربوط به ویژگی های خاص تعاملات و ارتباطات در دنیای مجازی است. آنان معتقدند که تعاملات مجازی در نهایت، منجر به انزوای اجتماعی و کاهش تعاملات کاربر در دنیای واقعی وی بویژه از لحاظ عمق و کیفیت می شود و عموماً استفاده بیشتر از اینترنت، با کاهش ارتباطات اجتماعی بخصوص ارتباطات نزدیک و صمیمی با اعضای خانواده، دوستان نزدیکان و غیره همراه است (فرامرزیانی و همکاران، ۱۳۹۵).

کارکردها و کژکارکردهای شبکه های اجتماعی مجازی موبایلی ارتباطات اساس تغییرات اجتماعی است و ورود فناوری های نوین منجر به این نوع تغییرات می شود. تلفن همراه نیز پس از آنکه روشی نوین در زندگی پدید آورد، این ایده را در میان جامعه همه گیر کرد و روز پیامدهایی را در درون نظام موجب شد؛ چراکه پذیرش، یک تصمیم اجتماعی است و به همین دلیل، با پیامدهای اجتماعی همراه است. این فرایند اجتماعی علاوه بر پیامدهای مثبتی که از خود به جای می گذارد، حاوی پیام ها و نتایج منفی گوناگونی نیز هست که در منابع مربوط به تغییرات اجتماعی از آن با عنوان هزینه های تغییر اجتماعی با پیامدهای غیر کارکردهای تغییر اجتماعی یاد می کنند. تقریباً همه نوآوری ها اثراتی جانبی به دنبال دارند و هرچه قدرت نوآوری مهم تر، پیشرفته تر و جدیدتر باشد احتمال بروز چنین، پیامدهایی را افزایش می دهد (حاج محمدی ۱۳۸۸، ص ۳۰).

۲-۳. تعاریف نشخوارفکری

از آنجا که نشخوارفکری با هیجان غم و اندوه همراه است و غم و اندوه یکی از هیجانات اصلی انسان است، لذا هرکس به فراخور خود آن را تجربه می کند. اما تعریف آن به سادگی تجربه آن نیست. مارتین و تسر (۱۹۸۹، ۱۹۹۶) نشخوارفکری را اصطلاحی کلی می دانند که به طبقه ای کامل از افکار اشاره می کند که تمایل به تکرار دارند از دیدگاه آنها نشخوار فکری مجموعه ای از افکار آگاهانه معرفی می نمایند که حول یک موضوع مهم می گردد و حتی در صورت غیبت تقاضاهای محیطی فوری و ضروری این افکار پدیدار می شوند. محیط بیرونی با ارائه نشانه هایی ممکن است موجب حفظ این افکار شود اما در عین حال حفظ این افکار و ادامه آن وابسته به نشانه های محیطی نیست (یوسفی، ۱۳۸۸).

نالن هاگ سما^۱ (۱۹۹۱) نشخوار فکری را به عنوان افکار منفعلانه و مکرر درباره علائم افسردگی، علل و نتایج آن مفهوم سازی کردند. برطبق این دیدگاه نشخوارفکری روی این حقیقت که فرد افسرده است، روی نشانه های افسردگی و روی علل، معنا و نتایج افسردگی، استوار است. کانوی، سنک، هلم و یلیک^۲

^۱ Nolen- Hoeksema, S

^۲ Conway, M, Csank, P.A. R, Holm, S.I. , Blake, C. K

(۲۰۰۰) نشخوارفکری را افکار مربوط به احساس غم می‌دانند و از آن تحت عنوان نشخوارفکری روی غم و اندوه یاد می‌کنند.

برطبق تعاریف ذکر شده نشخوارهای فکری افکاری هستند که: (۱) به حوادث یا ماهیت خلق افسرده مربوطند، (۲) هدف‌مدار نبوده و افراد را به طرح و عمل خاصی راهنمایی نمی‌کنند، (۳) زمانی که فرد درگیر نشخوارفکری است از لحاظ اجتماعی با محیط همخوانی و مشارکت ندارد (پاپاجورجیو ولز، ۲۰۰۱).

یکی دیگر از راههای تعریف نشخوار فکری ذکر تفاوت آن با دیگر فرآیندها و محصولات شناختی است:

نشخوارفکری در مقابل افکار اتوماتیک منفی

پاپاجورجیو و ولز (۲۰۰۱) می‌گویند افکار اتوماتیک منفی، ارزیابی‌های کوتاه و مختصری از شکستها و باختها در بیماران افسرده است در حالیکه نشخوارفکری زنجیری طولانی از افکار تکراری چرخان و خود متمرکز بوده و پاسخی به افکار منفی اولیه می‌باشند.

نشخوارفکری در مقابل توجه خود متمرکز و خودآگاهی خصوصی

پیزونسکی و گرین برگ^۲ (۱۹۹۷) می‌گویند خود متمرکز بودن افسرده‌ساز روی کاهش ناهمخوانی‌ها بین حالت ایده‌آل و حالت واقعی استوار است ولی نشخوارفکری بیشتر فرضیه سازی برای مقابله با مشکل به شیوه حل مسئله است که ضرورتاً هم پس از شکست رخ نمی‌دهد.

نشخوارفکری در مقابل نگرانی

اگرچه نگرانی در بیماران اضطرابی دیده می‌شود ولی به نظر می‌رسد در بیمارات افسرده نیز بالا باشد (استارسویک^۳، ۱۹۹۵). نگرانی به عنوان زنجیری از افکار و تصورات و عواطف منفی سنگین و احتمالاً غیرقابل کنترل شناخته می‌شود. چنین افکاری تلاش برای مشارکت در یک حل مسئله

¹ Papageorgiou, C., Wells, A

² Pyszczynski, T., Greenberg, J

³ Staroevie, V

درونی، روی موضوعی است که پی‌امد نامعلومی داشته و یک یا بیش از یک نتیجه منفی دارد (نالن هاک سما و مارو^۱، ۱۹۹۵). در حالیکه نشخوارفکری ممکن است روی موضوعاتی از شکست یا گذشته فردی استوار باشد (بورکرک^۲ و همکاران، ۱۹۸۳). به هر حال برخی از تعاریف ذکر شده از بستر نظری خاص خود برگرفته شده‌اند. به طور کلی نظریه عمده از سالهای ۱۹۸۹ تا سال ۲۰۰۴ شکل گرفته و تکمیل شده‌اند: (۱) نظریه سبک پاسخ، (۲) نظریه فراشناخت نشخوارفکری و مدل عملکرد اجرایی خود نظمی، (۳) نظریه نشخوارفکری به عنوان عملکرد پیشرفت هدف فعالیت نیمکره‌های مغزی (پاپاجورجیو و ولز ترجمه یوسفی، بهرامی برکتین، ۱۳۸۵)

۲-۳-۱. نظریه‌های نشخوارفکری نظریه سبک پاسخ

یکی از نظریات نشخوارفکری که تاثیر بسزایی در شکل‌گیری و رشد تحقیقات داشته نظریه سبک پاسخ است. این نظریه توسط نالن هاک سما و همکارانش (۱۹۹۱) شکل گرفت. او به دنبال پاسخگویی به چرایی تفاوت شیوع افسردگی در بین زنان و مردان برآمد و نشخوارفکری را به عنوان علت آن معرفی کرد. او براین باور است که افراد به سه روش با خلق افسرده روبرو می‌شوند. (۱) نشخوارفکری (۲) تمرکززدایی از خلق افسرده (۳) حل مسئله.

همانگونه که قبلاً ذکر شد از دیدگاه او نشخوارفکری افکار منفعلانه و مکرر درباره نشانه‌های افسردگی، علل ممکن و نتایج افسردگی است. بنابراین به هنگام نشخوارفکری افراد مکرر افکاری مانند (چرا نمی‌توانم از عهده وظایفم برآیم؟ چه اشتباهی کرده‌ام؟ احساس می‌کنم نمی‌توانم براین حالاتم غلبه کنم) را مرور می‌کنند. این افکار مانع حل مسئله می‌شوند. به این ترتیب این افکار چند مشکل عمده را به همراه دارند:

(۱) نشخوار فکری اثر خلق افسرده روی فکر را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود تا به احتمال بیشتر افراد افکار و خاطرات منفی را برای فهم خلق افسرده و شرایط حاضر استفاده کنند، (۲) نشخوارفکری از

¹ Morrow, J

² Borkovee, T

طریق بدبینی مانع حل مسئله مؤثر می‌گردد،^(۳) نشخوارفکری مانع شکل‌گیری رفتار سازنده می‌شود،^(۴) افراد نشخوارکننده فکری حمایت اجتماعی را از دست می‌دهند (برکوک و همکاران ۱۹۹۳). پژوهشهایی که خاستگاه آنها نظریه نالن هاک سما بوده با توجه به چهار موضوعی که مورد توجه او و همکارانش بوده است شکل گرفته‌اند این موضوعات عبارتند از: (۱) اثرات نشخوارفکری روی سلامت روانی (۲) منابع تفاوت فردی در نشخوارفکری،^(۳) تفاوت‌های جنسی در نشخوارفکری و شیوع افسردگی (۴) پیش‌آیندهای رشدی نشخوارفکری (یوسفی، ۱۳۸۸).

۲-۳-۲. نظریه فراشناخت نشخوارفکری و مدل عملکرد اجرایی خودنظمی (S-REF)

ولز و متیوس (۱۹۹۶) مدل (S-REF) را ارائه کردند. هدف این مدل، برقراری ارتباط بین نظریه طرحواره بک، پردازش اطلاعات و خودنظمی می‌باشد. در این مدل ولز و متیوس ارتباط متقابل خودجوش و دو جانبه‌ای را بین سطوح چندگانه شناخت مطرح کردند. این مولفه‌های چندگانه، باورها، فراشناخت، کنترل توجه، پردازش پیوسته و خودنظمی را شامل می‌شود. ساختار مدل (S-REF) سه سطح دارد. در پائین‌ترین سطح محرک بیرونی، افکار و حساسیتهای بدنی (به عنوان مثال تعرق کف دست) بازنمایی می‌شود و افکار اتوماتیک فعال می‌گردد. این سطح به طور پیوسته فعالیت می‌کند و طرحواره‌هایی را دربرمی‌گیرد. افکار اتوماتیک منفی در نظریه بک به این سطح اشاره دارد در این سطح محرک و حوادث بیرونی، افکار ویژه مربوط به خود را تحریک می‌کنند. زمانی که این افکار خاص شروع به فعالیت کنند سطح دوم که سطح اجرایی وابسته به نظارت است فعالی می‌شود، این کار توسط پیوندهای نزدیک بین دو سطح صورت می‌گیرد در سطح دوم محرک بیرونی به همراه افکار درونی با توجه به اهداف فردی و محدودیتهای اجتماعی مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. پس از این ارزیابی جستجو برای انتخاب راهبرد مقابله‌ای آغاز می‌شود و راهبرد مقابله‌ای خاصی با توجه به موقعیت پذیرفته می‌شود. مجدداً راهبرد مقابله‌ای ارائه شده در سطح دوم مورد نظارت قرار می‌گیرد و برای برخورد با محرک بیرونی توسط سطح پائین به کار می‌رود. با توجه به این مدل، دو نوع راهبرد مقابله‌ای وجود دارد، مقابله هیجان‌مدار و مقابله مسئله‌مدار (یوسفی، ۱۳۸۸).

سطح سوم با توجه به دانش مربوط به خود که باورهای فراشناختی و طرحواره‌های ناکارآمد می‌باشد نوع طرح مقابله را ارائه می‌کند. (ولز و متیوس^۱، ۱۹۹۶). سطح سوم از راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار حمایت می‌کند.

آرایش فکری به شکل نشخواری به ایجاد یک سندرم توجهی-شناختی ختم می‌شود که علامتی از توجه متمرکز بر خود است. در واقع نشخوارفکری نوعی راهبرد مقابله‌ای توصیه شده از جانب مدل (S-REF) است که به حفظ این سندرم توجهی-شناختی منجر می‌شود و به این ترتیب پردازش اطلاعات به شکل نگرانی و یا نشخوارفکری با نظارت بر تهدید همراه است و مانع اصلاح باورها و دانش می‌شود. زیرا فرد را از مواجهه با موقعیت باز می‌دارد (پاپاجورجیو و ولز ترجمه یوسفی، بهرامی برکتین ۱۳۸۵).

ولز و متیوس (۱۹۹۶) در نظریه خود به چند موضوع اهمیت خاص داده‌اند و آن را در جهت‌گیری‌های خود دنبال کرده‌اند: ۱) نتایج فعالیت مدل (S-REF) ۲) مفهوم‌سازی نشخوارفکری در این مدل ۳) باورهای مربوط به نشخوارفکری ۴) ارتباط بین نشخوارفکری، افسردگی و باورهای فراشناخت ۵) پیش‌آیندهای فعالیت مدل (S-REF) ۶) نشخوارفکری در اختلالات متفاوت ۷) ارائه چهارچوب درمانی ویژه برای نشخوارفکری (ولز، ۲۰۰۰).

نظریه نشخوارفکری به عنوان عملکرد پیشبرد هدف و عملکرد نیمکره‌های مغزی مارتین و همکاران (۱۹۹۶) می‌گویند زمانی که افراد به طور روشن و ثابت بازخوردی از پیشرفت خود به سمت اهدافشان دریافت نکنند، به منظور دستیابی به چنین بازخوردی وارد فعالیتهای روانی می‌شوند که هدف از آنها فرمول‌بندی مجدد شیوه‌های جایگزین، ارزیابی مجدد مطلوبیت هدف و ساختاربندی مجدد رفتاری مرتبط با هدف است. زمانی که این فعالیت روانی در دوره‌های طولانی تکرار شود تفکر از الگوی نشخواری پیروی می‌کند. مارتین و همکارانش (۱۹۹۶) موفق شدند تا ارتباط بین نشخوارفکری و فعالیت نیمکره‌های مغزی را کشف کنند (مارتین و تسر^۲، ۱۹۹۴).

¹ Wells. A. Manews, G

² Martin, LL. & Tesser, A

برای پیشرفت هدف خاص، افراد حداقل به دو مهارت کلی نیازمندند: (۱) نیاز دارند تا روی هدف متمرکز شوند حتی اگر با مانع یا موانعی روبرو شوند، (۲) مهارت دوم کمی عجیب است و آن توانایی رها کردن هدف است. این مهارت زمانی ضرورت پیدا می‌کند که راهبردهای اولیه در دستیابی به هدف مفید نباشد. به هر حال تعقیب موفقیت‌آمیز هدف، علیرغم مشکلات به پشتکار نیاز دارد. به طرز شگفت‌انگیزی این دو مهارت در عملکرد نیمکره‌های مغزی قابل مشاهده است. نیمکره چپ از دستورات طرحواره‌ای پیروی می‌کند یعنی حتی اگر محرکهای محیطی باعث حواس‌پرتی شود مقاومت می‌کند و افکار مداخله‌گر را هرس می‌نماید و عمل مؤثر و سریع را تقویت می‌کند. در مقابل نیمکره راست با محرکهای بیرونی هماهنگ است و اطلاعات را از تصاویر موجود ذهنی منحرف می‌کند. ویژگی برجسته فعالیت‌های نیمکره راست سامان‌گریزی است. اگرچه فعالیت نیمکره راست در موقعیتهای جدیدی که فرد از آن پیش‌تصویری ندارد مفید است لیکن نقش مهمی در نشخوارفکری به عهده دارد (یوسفی، ۱۳۸۸).

نیمکره چپ تمایل دارد حتی در صورت دریافت بازخورد غیرحمایتی فرضیات قبلی را حفظ کند در حالیکه نیمکره راست تمایل دارد تا فرضیات را تغییر دهد حتی اگر صحت آنها تأیید شده باشد. نیمکره چپ به هنگام روبرویی با وظایف جدید به اندازه نیمکره راست کارآیی ندارد بنابراین نیمکره راست کشف و یادگیری راهبردهای جایگزین را تسهیل می‌کند سپس نیمکره چپ از آنها به عنوان تصاویر موجود در راهنمایی رفتار استفاده می‌کند (مارتین و تسر، ۱۹۸۴). مارتین و همکاران (۱۹۹۶) با توجه به تحقیقات موجود پیشنهاد کردند که فعالیت نیمکره راست با عواطف منفی بیشتر، ارزیابی منفی‌تر از خود و تمایل پایین برای عمل رابطه دارد (مارتین و تسر، ۱۹۸۴).

پژوهشهای مربوط به این نظریه در عناوین خاصی شکل گرفته‌اند از جمله: (۱) فعالیت نیمکره‌های مغزی به‌ویژه نیمکره راست و ترتیب فعالیت این دو نیمکره در پی‌گیر هدف (۲) ارزیابی پیشرفت به سمت اهداف (۳) قوانین توقف نشخوارفکری (۴) خلق به عنوان دروندادی برای دوام و یا قطع نشخوارفکری (برکوک و همکاران، ۱۹۸۳).

۲-۴. راهبردهای شناختی تنظیم هیجان

۲-۴-۱. مفهوم عواطف و هیجانات

عواطف از بزرگترین نعمت های الهی اند که در انسان به ودیت نهاده شده، زندگی بدون آن ها، بی روح، تیره و ماشینی می نماید. و سلامت روانی و عقلانی انسان ها تا حد زیادی به سلامت عاطفی و هیجانی وابسته است. وضعیت عاطفی می تواند قضاوت های فرد در مورد رفتارهای خود و دیگران و نیز نحوه برخورد های اجتماعی وی را تحت تاثیر قرار دهد. جلوه های هیجانی نقش های متفاوتی ایفا می کنند؛ از جمله اینکه به عنوان وسیله ای برای برقراری ارتباط با دیگران به کار می روند و فرد می تواند از طریق آن ها اطلاعاتی را در مورد احساسات، نیازها و امیال خود به دیگران منتقل نماید. از سوی دیگر نیز ما یا می گیریم پیام های هیجانی دیگران را بخوانیم، بازشناسی کنیم و طبق آن ها رفتاری مناسب انجام دهیم (قدیری، ۱۳۹۴).

طی سالیان به خاطر پیچیدگی زیاد هیجان، تعاریف مختلفی از آن ارائه شده است. پل کلینجا و آن کلینجا (۱۹۸۱) تعریفی را ارده کرده اند که عناصر اصلی تعاریف قبلی را شامل می شود. بر طبق این تعریف هیجان حاصل تعامل بین عوامل ذهنی، محیطی و فرایندهای عصبی و هورمونی است. آنها در تایید این تعریف، نکات زیر را مطرح می کنند (فرانکن، ۲۰۰۲؛ ترجمه اسفند آباد، محمودی و امامی پور، ۱۳۹۷):

۱. هیجان ناشی از تجاربی عاطفی مثل لذت و ناراحتی است.
۲. هیجان ها باعث می شوند تا فرد تبیین های شناختی خلق کند.
۳. هیجان ها باعث انواع سازگاری های درونی مثل بالارفتن ضربان قلب می شود.
۴. هیجان رفتارهایی را فرا می خواند که اغلب و نه همیشه، بیانی (خندیدن و گریستن)، هدفمند (کمک کردن یا اجتناب کردن) انطباقی (حذف چیزی که تهدیدی بالقوه برای بقا محسوب می شود) هستند.

براساس این تعریف، هیجان ناشی از فرایندهای زیست شناختی، آموخته شده و شناختی است. دیگر عملکرد مهم هیجان عبارت از رفتار پاداش دهنده و تنبیه کننده است. وقتی فرد هیجان بسیار مثبتی را تجربه می کند، به احتمال زیاد به رفتارهایی می پردازد که موجب تولید مجدد آن هیجان شود. به همین

صورت، وقتی فرد هیجان بسیار منفی را تجربه می کند، از رفتارهایی که باعث بروز مجدد آن هیجان می شود اجتناب می کند. به بیان دیگر، هیجان در حکم تقویت های رفتاری است (فرانکن، ۲۰۰۲؛ ترجمه اسفند آباد و همکاران، ۱۳۸۴).

۲-۴-۲. تنظیم هیجان

هیجان نقش مهمی در جنبه های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی را ایفا می کند. اصولاً، هیجان را می توان واکنش های زیست شناختی به موقعیت هایی دانست که آن را یک فرصت مهم یا چالش برانگیز ارزیابی می کنیم و این واکنش های زیستی با پاسخی که به آن رویدادهای محیطی می دهیم، همراه می شوند (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۱).

هر چند هیجان ها مبنای زیستی دارند، اما افراد قادرند بر شیوه هایی که این هیجان ها را ابراز می کنند، اثر بگذارند. این توانایی که نظم جویی هیجان نامیده می شود، فرآیندهای درونی و بیرونی ای است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف بر عهده دارد (تامپسون، ۱۹۹۴، به نقل از مشهدی، میردورقی و حسنی، ۱۳۹۰).

بنابراین نظم جویی هیجان، یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و سازماندهی رفتار سازگارانه و هم چنین جلوگیری از هیجان های منفی و رفتارهای ناسازگارانه محسوب می شود (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۱).

این سازه یک مفهوم پیچیده است که طیف گسترده ای از فرآیندهای زیستی، اجتماعی، رفتاری و هم چنین فرآیندهای شناختی هشیار و ناهشیار را در بر می گیرد (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۱).

به عبارت دیگر، واژه ی نظم جویی هیجان مشتمل بر راهبردهایی است که باعث کاهش، حفظ و یا افزایش یک هیجان می شوند و به فرآیندهایی اشاره دارد که بر هیجان های کنونی فرد و چگونگی تجربه و ابراز آنها اثر می گذارد (جرمن، وان-در-لیندن، داکرمونت و زرماتن^۱، ۲۰۰۶).

^۱- Jermann, F., Van-Der-Linden, M., d'Acremont, M., & Zermatten, A

از آنجایی که نظم‌جویی هیجان نقشی محوری در تحول بهنجار داشته و ضعف در آن، عاملی مهم در ایجاد اختلال‌های روانی به شمار می‌رود، نظریه پردازان بر این باورند، افرادی که قادر به مدیریت صحیح هیجان‌اتشان در برابر رویدادهای روزمره نیستند، بیشتر نشانه‌های تشخیصی، اختلال‌های درونی سازی از قبیل افسردگی و اضطراب را نشان می‌دهند (نولن-هاکسما، ویسکو، لیبومیرسکی^۱، ۲۰۰۸). بنابراین می‌توان گفت، نظم‌دهی هیجان عاملی کلیدی و تعیین کننده در بهزیستی روانی و کارکرد اثربخش است (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۱). که در سازگاری با رویدادهای تنیدگی‌زای زندگی نقش اساسی ایفا می‌کند (نولن-هاکسما و همکاران، ۲۰۰۸). به طور اجمالی می‌توان اذعان نمود که افراد از روش‌های مختلفی جهت نظم‌جویی هیجان‌اتشان استفاده می‌کنند و یکی از متداول‌ترین این روش‌ها استفاده از راهبردهای شناختی است. راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان، فرآیندهای شناختی هستند که افراد برای مدیریت اطلاعات هیجان‌آور و برانگیزاننده به کار می‌گیرند و بر جنبه شناختی مقابله تأکید دارند؛ بنابراین، افکار و شناخت‌ها در توانایی مدیریت، نظم‌جویی و کنترل احساس‌ها و هیجان‌ها بعد از تجربه‌ی یک رویداد تنیدگی‌زا نقش بسیار مهمی دارند (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۱).

سال‌ها پژوهش به نقش مهم تنظیم هیجان در سازش با وقایع تنیدگی‌زای زندگی و وضوح بخشیده است (گرونفسکی و کریج، ۲۰۰۶). تنظیم هیجان دلالت دارد بر به کار گماشتن افکار و رفتارهایی که در هیجان‌های آدمی تأثیر می‌گذارند. هنگامی که انسان‌ها تنظیم هیجان را به کار می‌گیرند، چگونگی تجارب و تظاهر هیجان‌های خود را هم تحت اختیار می‌گیرند. گمان می‌شود توانایی تنظیم هیجان خصیصه‌ای از خصوصیات هوش هیجانی است (بار-آن و پارکر، ۲۰۰۰).

هرچند که تعریف عملیاتی مفهوم تنظیم هیجان دشوار است بسیاری از محققین روانشناسی رشد سعی در مطالعه آن دارند. تحت سیطره درآوردن مفهوم تنظیم هیجان دشوار است، چرا که تظاهرات و تجارب هیجانی نیز حقیقتاً حل نشده‌اند و هیجان‌ها درمحور فهم مفهوم هیجان‌ها درجات متفاوتی دارند. بر این اساس به تعریفی عملیاتی از خود هیجان که تلاش در وضوح بخشیدن به تعریف تنظیم هیجان دارد نیاز داریم. هیجان چیست؟ هیجان‌ها از دیدی کارکردی تلاش‌هایی همگرا توسط فرد

^۱- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S

محسوب می‌شوند، به منظور ابقاء، تغییر و یا خاتمه دادن به روابط میان فرد و محیط تأثیرگذار. گروهی ادعا دارند تنظیم هیجان وابسته به دو سطح است: فرایند تنظیم هیجان و بازده آن (گروس^۱، ۱۹۹۹).

تنظیم هیجان این‌گونه تعریف می‌شود: تنظیم هیجان مبتنی است بر فرایندهای درونی و بیرونی پاسخ‌دهی در برابر مهار و نظارت، ارزیابی و تعدیل تعاملات هیجانی به خصوص خصایص زودگذر و تند آنها برای به تحقق رسیدن اهداف (تامسون^۲، ۱۹۹۴). تنظیم هیجان می‌تواند آگاهانه یا ناآگاهانه، زودگذر یا دائمی و رفتاری و یا شناختی باشد، تنظیم هیجان رفتاری، نوعی از تنظیم هیجان است که در رفتار آشکار فرد دیده می‌شود نسبت به تنظیم هیجان شناختی که قابلیت مشاهده ندارد و زودگذر است (گروس، ۱۹۹۹).

تنظیم هیجان موفق همراه با دستاوردهای مثبت می‌باشد، دستاوردهایی چون رشد صلاحیت‌های اجتماعی (ایزنبرگ^۳، ۲۰۰۰)، سلامتی به کارگیرنده تنظیم هیجان و در مقابل، هیجان تنظیم نشده با اشکال برجسته آسیب‌های روانی همراه است مثلاً گفته شده است که عدم تنظیم هیجان می‌تواند منادی رفتارهای مشکل‌آفرینی همچون خشونت باشد (دیلون^۴ و همکاران، ۲۰۰۶). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که طبقه قدرتمندی از تنظیم هیجان شامل راه‌های شناختی اداره اطلاعات هیجانی تحریک‌کننده است (اوسچرنر^۵ و گروس، ۲۰۰۵).

تنظیم هیجان شناختی همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان‌ها کمک می‌کند؛ به انسان توان سازگاری بیشتر به خصوص بعد از تجارب هیجانی منفی رامی‌دهد (موریس^۶ و همکاران، ۲۰۰۷). در بیشتر مطالعات همسان با مقابله شناختی فرض می‌شود و در کل به راه‌های شناختی مدیریت عواطف با استفاده از اطلاعات برانگیخته هیجانی گفته می‌شود. فرایندهای شناختی می‌توانند به ما کمک کنند تا بتوانیم مدیریت یا تنظیم هیجان‌ها و یا عواطف را

¹ Groos JJ

² Thompson RA

³ Eisenberg N

⁴ Dillon DG

⁵ Oschner KN

⁶ Morris AS

برعهده بگیریم تا از این طریق بر مهار هیجان‌ها بعد از وقایع اضطراب‌آور و تنیدگی‌ها توانا باشیم (گرونفسکی و همکاران، ۲۰۰۱).

۲-۳. مدل‌های نظری و انواع راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

در طی سال‌ها، مدل‌های نظری متفاوتی راهبردهای خاص متفاوتی را به عنوان راهبردهای سازگاران یا راهبردهای ناسازگاران در نظر گرفته‌اند (بیلینگ و موس^۱، ۱۹۸۱، فالکمن و لازاروس^۲، ۱۹۸۶، هر دو به نقل از آلدو و همکاران، ۲۰۱۰). به طور اولیه، رویکرد شناختی- رفتاری در آسیب شناسی روانی، دو راهبرد تنظیم شناختی هیجان (بازارزیابی و حل مسئله) را به عنوان راهبردهای سازگاران در نظر گرفتند بازارزیابی شامل تفسیرها یا چشم‌اندازهای مثبت داشتن به موقعیت استرس‌زا به عنوان شیوه‌ای برای کاهش دادن استرس در نظر گرفتند (گراس، ۱۹۹۸).

از طرف دیگر، مدل تاثیرگذار تنظیم هیجان گراس (۱۹۹۸) بازارزیابی را به عنوان راهبردی که منجر به پاسخ‌های هیجانی و فیزیکی مثبتی به محرک برانگیزاننده‌ی هیجان می‌شود، مدنظر قرار داد. هم- چنین، پاسخ‌های حل مسئله تلاش‌های هشیارانه‌ای در جهت تغییر یک موقعیت استرس‌زا می‌باشد. حل مسئله اغلب به عنوان یک فعالیت هدفمند و خاص در حل یک مشکل در نظر گرفته می‌شود (شامل راه- حل‌های بارش ذهنی و برنامه‌ریزی کردن برای یک فعالیت)، اگرچه پاسخ‌های حل مسئله به طور جهت دار و مستقیمی، هیجانات را تنظیم نمی‌کنند ولی می‌توانند تاثیر مفیدی بر هیجانات با تعدیل و حذف کردن استرسورها، داشته باشند. جهت‌گیری ضعیف حل مسئله پایین یا مهارت‌های ضعیف حل مسئله، فرض شده‌اند که به افسردگی و اضطراب سوء مصرف الکل و اختلالات خوردن منجر می‌شود و در مقابل، سرکوب و اجتناب، به عنوان پاسخ‌های ناسازگاران به استرس‌های گوناگون، عوامل خطری برای رفتارهای ناسازگاران (سوء مصرف مواد و اختلالات خوردن) می‌باشند (آلدو و همکاران، ۲۰۱۰).

هم‌چنین، برخی افراد، به طور فراوانی متمرکز بر تجربه‌ی هیجانی، علل و پیامدهایش می‌باشند، این افراد اغلب می‌گویند که درگیر نشخوار فکری‌اند از آنجایی که می‌خواهند مشکلشان را بفهمند و آنرا

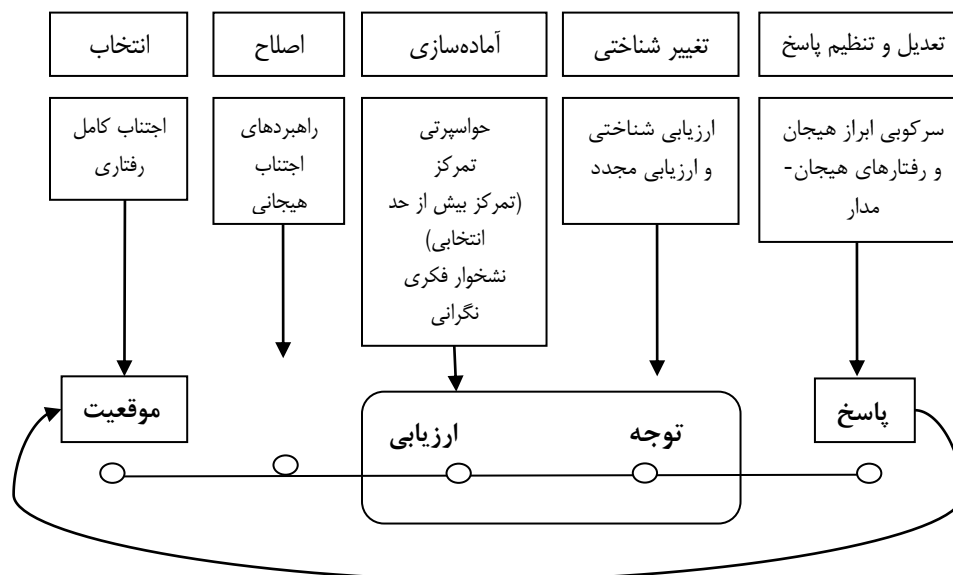
^۱ - Billings & Moos

^۲ - Folkman & Lazarus

حل کنند، اما نشخوار فکری، با حل مسئله‌ی درست تعارض و تداخل پیدا می‌کند و به طور منفی مرتبط با حل مسئله می‌باشد (آلداو و همکاران، ۲۰۱۰).

تنظیم هیجان را می‌توان به عنوان فرایندی در نظر گرفت که به واسطه‌ی آن فرد بر شکلی از هیجانی که در حال حاضر دارد تأثیر می‌گذارد و مشخص می‌کند فرد چگونه هیجانات خود را تجربه و ابراز می‌کند (روویز-آراند، سالگوئرو و فرناندز-بروکال^۱، ۲۰۰۹). گراس (۱۹۹۹)، تنظیم هیجان را عاملی در نظر می‌گیرد که در سرتاسر فرایند تولید یک هیجان رخ می‌دهد. وی افراد مختلف را در به‌کارگیری تدابیر تنظیم هیجان به دو گروه عمده تقسیم می‌کند: افرادی که بر حوادث قبل از رخ دادن یک هیجان تمرکز می‌کنند و افرادی که بر پاسخ‌های هیجانی متمرکز می‌شوند. گراس (۱۹۹۸) همچنین، ارزیابی دوباره شناختی را به عنوان یک راهبرد خاص تنظیم هیجان در نظر می‌گیرد. این راهبرد عبارت است از تغییر دادن معنای یک موقعیت، به طوری که فرد با استفاده از آن موقعیتی که هیجان را برمی‌انگیزد را به عنوان موقعیتی خنثی تفسیر می‌کند (گراس، ۱۹۹۸). در مدل تنظیم هیجان گراس، ارزیابی دوباره راهبرد در نظر گرفته می‌شود که پاسخ‌های هیجانی و جسمانی مثبت به محرک‌هایی را دربردارد که هیجانات را برمی‌انگیزند (گراس، ۱۹۹۸). گراس و تامسون (۲۰۰۷) تنظیم هیجان را به عنوان فرایندی در نظر می‌گیرند که از طریق ۵ دسته راهبرد عمل می‌کند. این پژوهشگران بر اساس این ۵ دسته راهبرد و با الهام گرفتن از مدل کیفی هیجانات مدل فرایندی تنظیم هیجان^۲ را ارائه کرده‌اند. نمودار ۱-۲ این مدل را نشان می‌دهد.

^۱ . Ruiz-Aranda, D., Salguero, J. M., & Fernandez-Berrocal, P



نمودار ۱-۲. مدل فرایندی نظم‌بخشی هیجان (اقتباس از گراس و تامسون، ۲۰۰۷).

با این وجود، پژوهشگران متعددی تعاریف گوناگونی برای تنظیم هیجان ارائه داده‌اند. از نظر کول، مارتین و دنیس^۱ (۲۰۰۴) تنظیم هیجان به تغییراتی اطلاق می‌شود که همراه با هیجانات فعال‌شده هستند. این تغییرات شامل تغییراتی است که در خود هیجان یا دیگر فرایندهای روان‌شناختی (مانند حافظه، توجه یا تعاملات اجتماعی) رخ می‌دهد. می‌توان اصطلاح تنظیم هیجان را به دو پدیده تنظیم‌کننده مجزا تفکیک کرد: هیجان به‌عنوان یک عامل تنظیم‌کننده (تغییراتی که ناشی از هیجان فعال‌شده هستند)، و هیجان به‌عنوان عاملی که تنظیم می‌شود (تغییرات در هیجان فعال‌شده).

گراتز و روئمر^۲ (۲۰۰۴) تنظیم هیجان را دربرگیرنده ۴ مؤلفه می‌دانند: ۱. آگاهی از هیجانات و فهمیدن آنها؛ ۲. پذیرش هیجانات؛ ۳. توانایی کنترل رفتارهای تکانشی و رفتارکردن مطابق با اهداف مطلوب در زمانی که هیجان منفی تجربه می‌شود؛ ۴. توانایی به‌کارگیری انعطاف‌پذیر تدابیر تنظیم هیجان متناسب با موقعیت به‌منظور تنظیم کردن مطلوب پاسخ‌های هیجانی برای دستیابی به اهداف شخصی و احترام به خواست‌های محیطی.

^۱ Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A

^۲ Gratz, K. L., & Roemer, L

از نظر کامپوس، فرانکل و کمراس^۱ (۲۰۰۴) نیز تنظیم هیجان اصلاح و تعدیل تمامی فرایندهای موجود در نظامی است که هیجان را تولید می‌کند و یا به نمود رفتاری می‌انجامد. فرایندهایی که هیجانات را اصلاح و تعدیل می‌کنند، خود از همان فرایندهایی ریشه می‌گیرند که در گام نخست تولید هیجان درگیرند. نظم‌بخشی در تمامی سطوح فرایند هیجان، در تمام دفعاتی که هیجان فعال می‌شود، اتفاق می‌افتد و حتی قبل از بروز یک هیجان آشکارند.

همان‌گونه که در تعاریف فوق مشهود است اکثر این تعاریف، تنظیم هیجان را نوعی فرایند در نظر گرفته‌اند.

بر همین اساس، گرنفسکی و همکاران (۲۰۰۶) تنظیم هیجان را همسان با مقابله‌ی شناختی فرض می‌کنند و در کل، آنرا مرتبط با راه‌های شناختی مدیریت عواطف با استفاده از اطلاعات برانگیخته‌ی هیجانی در نظر می‌گیرند. فرایندهای شناختی می‌توانند به ما کمک کنند تا بتوانیم مدیریت یا تنظیم هیجان‌ها و یا عواطف را بر عهده بگیریم تا از این طریق بر مهار هیجان‌ها بعد از وقایع اضطراب‌آور و تنیدگی‌زا توانا باشیم و بر اساس مدل نظری گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۲)، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان مشتمل بر ۹ راهبرد می‌باشند که به دو نوع راهبرد شناختی مثبت و منفی تنظیم هیجان تقسیم می‌شوند:

۴-۴-۲. راهبرد های تنظیم شناختی هیجان

۴-۴-۲-۱. راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان

سرزنش خود: خود را مسئول و مقصر دانستن در تجربیات تلخ. کسی که در وقایع پیش آمده به سرزنش خود می‌پردازد به این معنی است که شخص به شدت گرفتار احساس گناه است. احساس گناه بالا ممکن است منجر به بیماری‌های روانی چون افسردگی باشد گفته می‌شود سبک‌های اسنادی در

^۱- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L

^۲ self blame

رزنش خود دخیل هستند و با افسردگی و دیگر بیماری های روانی مرتبط می باشند (گرونفسکی^۱، کرجی^۲ و اسپین هون^۳، ۲۰۰۲).

سرزنش دیگران^۴: نحوه تفکری مبتنی بر اینکه دیگران مئول و مقصر اتفاق بدی که برای شما رخ داده هستند. مطالعات نشان داده اند که تمام نمونه هایی که تجارب منفی دارند شخص دیگری را در این رویداد مقصر می دانند و به سرزنش او می پردازند، چنانچه گفته می شود که سرزنش و مقصر دانستن دیگران با بهزیستی هیجانی ضعیفی همراه می باشد و در سطح عملکردی با مشکلات رفتاری همراه می شود. سرزنش خود و دیگران سبک های اسنادی هر فردی هستند، طرز تفکری درونی، باثبات و کلی بودن علیت تجارب و وقایع بخصوص وقایع منفی (گرونفسکی و همکاران، ۲۰۰۲).

نشخوار ذهنی^۵: تفکر مداوم به احساسات و تفکرات همراه با اتفاق ناخوشایند بدون اقدام به اصلاح محیط بلاواسطه موثر. اثبات شده است که شیوه مقابله ای نشخوار ذهنی با سطوح الای افسردگی همراه می باشد و البته این نحوه تفکر تا حدی هم به مقابله موثر با شرایط تنیدگی زا کمک می کند (گرونفسکی و همکاران، ۲۰۰۲).

فاجعه آمیز پنداری^۶: فکر کردن به اینکه اتفاق رخ داده چقدر وحشتناک بوده و این اتفاق بدترین چیزی است که در زندگی هر کسی رخ می دهد. کاربرد زیاد این راهبرد به مشکلات هیجانی و بیماری های روانی منجر می شود در کل این راهبرد به نظر می رسد که با غیر انطباقی بودن، پریشانی هیجانی و افسردگی مرتبط باشد (گرونفسکی و همکاران، ۲۰۰۲).

¹ Granefski, N

² Kraaij, V

³ Spinhoven, P

⁴ other blame

⁵ rumination

⁶ catastrophizing

۲-۴-۴-۲. راهبردهای شناختی مثبت تنظیم هیجان

پذیرش^۱: دلالت دارد بر پذیرش رویداد و تجربه تلخ و کناره گیری از آنچه روی داده است. پذیرش یک راهبرد مقابله ای است که رابطه مثبت و تعدیل کنند ای با میزانی از خوش بینی و عزت نفس و رابطه منفی با میزانی از اضطراب دارد. اگر چه خود فرایند پذیرش، خوب است اما برای بسیاری از وقایع، سطوح خیلی بالای پذیرش می تواند نشانگر نوعی از کناره گیری حسی شود و به احساس عدم توانایی در تاثیر گذاری روی وقایع منجر گردد.

توجه مثبت مجدد^۲: فکر کردن درباره وقایع مثبت به جای وقایع منفی، تحقیقات نشان داده اند که این راهبرد به خودی خود تاثیر مثبت روی سلامت روانی انسانها دارد؛ اما به کار گیری این راهبرد در سطوح بالا می تواند به عنوان ترک رابطه روانی محسوب گردد. گمان بر این است که این راهبرد در کوتاه مدت یاری دهنده ولی در بلند مدت مانع از مقابله سازنده با رویداد منفی گردد (گرونفسکی و همکاران، ۲۰۰۲).

توجه مجدد به برنامه ریزی^۳: تفکر درباره برنامه هایی که برای مداخله در اتفاقات طرح ریزی می شود، با تفکر روی طرحی که موقعیت ها را تغییر می دهد. این راهبرد لزوماً یک راهبرد مقابله شناختی مثبت است. این راهبرد مقابله شناختی متمرکز بر عمل است یعنی صرفاً شناختی نیست بلکه همراه با عمل می گردد و رفتاری حقیقی به دنبال دارد. توجه مجدد به برنامه ریزی میان مقابله مواجهه ای و حل مسال برنامه ریزی شده تمایز قائل می شود. حل مساله برنامه ریزی شده شامل دو مولفه می باشد: الف) شناختی: رویکرد تحلیلی به مساله داشتن؛ ب) رفتاری: تلاش رفتاری برای تغییر موقعیت. این راهبرد همچنین میان دو حوزه از مقابله مساله محور تمایز قائل می شود: الف) حوزه رفتاری محور (مقابله فعال)؛ ب) حوزه شناختی محور (برنامه ریزی) (گرونفسکی و همکاران، ۲۰۰۲).

¹ acceptance

² positive refocusing

³ refocus on planning

باز ارزیابی مثبت^۱: معنای مثبت بخشیدن به وقایع و اتفاقاتدوران رشد و فکر کردن به اینکه این اتفاقات می توانند فرد را قوی تر کنند و یا جستجوی جنبه های مثبت یک اتفاق؛ این راهبرد نیز با خوش بینی و عزت نفس رابطه مثبت و با اضطراب رابطه منفی دارد(گرونفسکی و همکاران، ۲۰۰۲).

اتخاذ دیدگاه^۲: اتخاذ این دیدگاه یا نحوه تفکر که وقتی یک سری از عوامل با هم همراه شوند و یا نقش یک سری عوامل دیگر اگر ضعیف شود اتفاقی خواهد افتاد. این راهبرد با انواع گوناگونی از بیماری های روانی همبستگی نشان می دهد(گرونفسکی و همکاران، ۲۰۰۲).

۲-۴-۵. تنظیم هیجان و آسیب شناسی روانی

نظریه های متعددی این موضوع را مطرح کرده اند که افرادی که نمی توانند به طور مؤثر پاسخ های هیجانی خود نسبت به رویدادهای روزمره را مدیریت کنند، دوره های شدیدتر و طولانی تر رنج روانی را تجربه می کنند (برای مثال، منین، هالووی، فرسکو، مور و هیمبرگ^۳، ۲۰۰۷). به طور کلی، می توان تنظیم هیجان را به عنوان فرایندی در نظر گرفت که از طریق آن فرد هیجانات خود را برای پاسخ متناسب به خواسته های محیطی به طور هشیار یا ناهشیار تعدیل و تنظیم می کند (آلدائو، نولن-هوکسما و شوایزر^۴، ۲۰۱۰). به نظر می رسد تنظیم هیجان فرایندی مجزا از فرایند ایجاد و تولید هیجانات داشته باشد (گراس و تامسون، ۲۰۰۷).

پژوهش های متعددی ارتباط بین تنظیم هیجان و اختلالات روانی گوناگونی را نشان داده اند، به گونه ای که اشکال در تنظیم هیجان به عنوان یک مؤلفه کلیدی در چندین مدل آسیب شناسی روانی برای اختلالات خاص، مانند اختلال شخصیت مرزی، اختلال افسردگی عمده، اختلال دوقطبی، اختلال اضطراب تعمیم یافته، اختلال اضطراب اجتماعی، اختلالات خوردن و اختلالات مرتبط با سوء مصرف مواد و الکل ارائه شده است (برای مرور نگاه کنید به آلدائو و همکاران، ۲۰۱۰).

¹ positive reappraisal

² putting in to perspective

³- Mennin, D. S., Holoway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., & Heimberg, R. G

2- Schweizer, S

در تحقیق آلدو و همکاران (۲۰۱۰) برخی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به طور نیرومندتری نسبت به برخی دیگر از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مرتبط با آسیب‌های روانی بودند. در واقع نتایج به دست آمده نشان داد که میزان تاثیر نشخوار فکری (بسیار زیاد)، میزان تاثیر اجتناب و سرکوب (متوسط) و میزان تاثیر بازارزیابی و پذیرش (کم) بودند (که در پذیرش، تاثیر معناداری وجود نداشت)؛ بنابراین به عنوان یک نتیجه‌گیری، راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان به طور نیرومندتری نسبت به راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان با آسیب‌های روانی مرتبط شدند. این ممکن است نشان بدهد که وجود راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان، آسیب زنده‌تر و مخرب‌تر از نبود راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان باشد، از طرف دیگر ممکن است نبود راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان تاثیر منفی بر بهزیستی روانشناختی داشته باشد و مسیر را برای تحول راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان از قبیل نشخوار فکری هموار کند (نولن-هاکسما و همکاران، ۲۰۰۸).

در تحقیق آلدو و همکاران (۲۰۱۰) راهبردهای ناسازگارانه از قبیل نشخوار فکری، اجتناب و سرکوب هیجان‌ات، مرتبط با سطوح بالاتری از افسردگی، اضطراب، سوءمصرف مواد و آسیب‌شناسی خوردن بود و استفاده از راهبردهای سازگارانه‌ای مثل پذیرش، بازارزیابی و حل مسئله، مرتبط با سطوح پایین‌تری از این آسیب‌ها بود. با این حال، برخلاف راهبردهای سازگارانه‌ی تنظیم شناختی هیجان، راهبردهای ناسازگارانه‌ی تنظیم شناختی هیجان، به طور نیرومندتری مرتبط با آسیب‌شناسی روانی می‌شوند.

در تحقیق آلدو و نولن-هاکسما (۲۰۱۰) در یافتند که ارتباط بین راهبردهای سازگارانه‌ی تنظیم شناختی هیجان و آسیب‌های روانی (اضطراب، افسردگی، سوءمصرف الکل و خوردن) توسط سطوح راهبردهای ناسازگارانه‌ی تنظیم شناختی هیجان، تنظیم می‌شوند. در واقع، راهبردهای سازگارانه‌ی تنظیم شناختی هیجان، تنها زمانی به طور منفی با علایم آسیب‌شناسی روانی مرتبط شدند که راهبردهای ناسازگارانه‌ی تنظیم شناختی هیجان، در سطوح بالایی قرار داشتند، به علاوه، راهبردهای ناسازگارانه‌ی تنظیم شناختی هیجان -اما نه راهبردهای سازگارانه‌ی تنظیم شناختی هیجان- با علایم آسیب‌شناسی روانی (اضطراب، افسردگی، سوءمصرف الکل و خوردن) مرتبط شدند؛ همچنین، راهبردهای ناسازگارانه-

ی تنظیم شناختی هیجان، به طور مثبتی مرتبط با نشانه‌های اختلال خوردن بودند و میزان تاثیرشان متوسط بود، درحالی‌که، راهبردهای سازگارانه‌ی تنظیم شناختی هیجان، به طور منفی مرتبط با نشانه‌های اختلال خوردن بودند و میزان تاثیرشان کم و فاقد معناداری بود.

تنظیم هیجان به طور زیادی با مدل‌های آسیب‌شناختی روانی مرتبط است، چنان‌که، اختلال‌های اضطرابی و اختلالات افسردگی به طور گسترده‌ای به خاطر مشکلاتی در تنظیم شناختی هیجان، مرتبط می‌شوند (منین و همکاران، ۲۰۰۷). نظریه‌پردازان متعددی استدلال می‌کنند افرادی که نمی‌توانند به طور موثری پاسخ‌های هیجانی‌شان را به رویدادهایی که همه روزه اتفاق می‌افتد مدیریت کنند، دوره‌های طولانی و شدیدتری از درماندگی را تجربه می‌کنند که ممکن است افسردگی یا اضطراب تشخیص داده شده‌ای را دریافت کنند (منین و همکاران، ۲۰۰۷؛ نولن-هاکسما و همکاران، ۲۰۰۸).

مدل‌های نظری، تنظیم شناختی هیجان کارآمد را مرتبط با پیامدهای خوب سلامتی، ارتباطات موثر و عملکرد بهتر تحصیلی و کاری می‌دانند (براکت و سالووی^۱، ۲۰۰۴)؛ در مقابل، مشکلات در تنظیم شناختی هیجان را مرتبط با اختلالات روانی و شخصیتی، مانند اختلال شخصیت مرزی (لینهان^۲، ۱۹۹۳)، اختلال افسردگی عمده (نولن-هاکسما و همکاران، ۲۰۰۸)، اختلال دو قطبی (جانسون^۳، ۲۰۰۵)، اختلال اضطراب فراگیر (منین و همکاران، ۲۰۰۷)، اختلال خوردن (آلداو و همکاران، ۲۰۱۰)، اختلالات مرتبط با سوءمصرف الکل (پولیو و هرمان^۴، ۲۰۰۲) و اختلالات مرتبط با سوءمصرف مواد (شر و گرکین^۵، ۲۰۰۷) می‌دانند. به علاوه، مدل‌های اختلالات خوردن (پولیو و هرمان، ۲۰۰۲) و سوء مصرف الکل (شر و گرکین، ۲۰۰۷) نشان می‌دهند افرادی که به طور ضعیفی هیجان‌اتشان را تنظیم می‌کنند، اغلب به غذا و الکل روی می‌آورند تا از کژتنظیمی هیجان‌اتشان فرار کنند که این خود خطری برای مشکلات تشخیص داده شده در ارتباط با خوردن یا الکل را به وجود می‌آورد.

^۱- Brackett, M. A., & Salovey, P

^۲- Linehan, M. M

^۳- Johnson, S. L

^۴- Polivy, J., & Herman, C. P

^۵- Sher, K. J., & Grekin, E. R

همچنین، اگرچه نشخوار فکری به طور فراوانی در ارتباط با افسردگی و اضطراب مطالعه شده است، اخیراً نیز، در ارتباط با مصرف مواد و اختلالات خوردن مطالعه شده است (نولن-هاکسما، استایس، وید و بان^۱، ۲۰۰۷). نوشیدن افراطی و خوردن افراطی ممکن است، اقدامات و روش‌هایی برای فرار از خودآگاهی آزاردهنده باشد که توسط نشخوار فکری ادامه می‌کند (نولن-هاکسما و همکاران، ۲۰۰۷).

۲-۵. مروری بر پیشینه پژوهش

حضرت بگی، عسگری، مکوندی و کرای (۱۴۰۱) پژوهشی با هدف روابط ساختاری مهارت‌های حل مسئله و هوش معنوی با گرایش به اعتیاد به اینترنت به توجه نقش میانجی نشخوار فکری انجام دادند. نتایج پژوهش نشان داد مدل پژوهش برازش خوبی دارد. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین متغیرهای مهارت‌های حل مسئله و هوش معنوی با میزان اعتیاد به اینترنت رابطه منفی و معناداری وجود دارد. در پژوهشی دیگر، هاشمی، بیرامی و شیر (۱۳۹۸) پژوهشی با هدف روابط ساختاری راهبردهای نشخوار فکری و فاجعه انگاری و نشانه‌های اعتیاد به اینترنت: نقش میانجی گری اضطراب انجام دادند. نتایج نشان داد که راهبردهای نشخوار فکری و فاجعه انگاری با میانجی گری اضطراب قادرند تغییرات نشانه‌های اعتیاد به اینترنت را تبیین نمایند، به نحوی که راهبردهای نشخوار فکری و فاجعه انگاری (متغیرهای پیش‌بین) و اضطراب (متغیر میانجی) به صورت مستقیم و مثبت قادر به تبیین نشانه‌های اعتیاد به اینترنت بودند. اثر غیرمستقیم نشخوار فکری بر اعتیاد به اینترنت به واسطه اضطراب مثبت و معنی‌دار ولی اثر غیرمستقیم فاجعه انگاری بر اعتیاد به اینترنت به واسطه اضطراب معنی‌دار نبود. شاخص‌های نیکویی برازش نشان داد که مدل اندازه‌گیری شده با مدل نظری برازش مطلوب دارد. همچنین، سعیدی، رضایی راد و عباسی (۱۳۹۸) پژوهشی با هدف رابطه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی (تلگرام) با نشخوار ذهنی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم انجام دادند. نتایج نشان داد که بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی (تلگرام) با نشخوار ذهنی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه رابطه

^۱ - Stice, E., Wade, E., & Bohon, C

مثبت معنی دار وجود دارد. در پژوهشی دیگر، نصرت آبادی و یاری آذر (۱۳۹۵) یافته های پژوهش حاکی از این است که با افزایش میزان نگرشهای ناکارآمد و اضطراب، افسردگی و استرس و نشخوار فکری و افکار خودکشیگرا، اعتیاد به اینترنت نیز در دانشجویان افزایش می یابد. علاوه بر آن، آرویلگا، ری و اکستمر^۱ (۲۰۲۲) به بررسی استرس روانی، نشخوار فکری و استفاده مشکل ساز از گوشی هوشمند در میان نوجوانان اسپانیایی: تحلیل فرآیند شرطی مبتنی بر هوش هیجانی پرداختند. نتایج نشان داد که بین نشخوار فکری و وابستگی بیش حد به گوشی های همراه رابطه معنادار وجود دارد. در پژوهشی دیگر، پنگ^۲ و همکاران (۲۰۲۲) پژوهشی با هدف بررسی نقش میانجی نشخوار فکری و نقش تعدیل کننده خودکنترلی در ارتباط بین استرس ادراک شده و اعتیاد به تلفن همراه در طول اپیدمی COVID-19 انجام دادند. نتایج نشان داد که نشخوار فکری واسطه ارتباط بین استرس درک شده و اعتیاد به تلفن همراه است. در پژوهشی دیگر لیلیان^۳ و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی با عنوان نقش واسطه ای نشخوار فکری و نقش تعدیل کننده ظرفیت تنهایی را در رابطه بین اعتیاد به تلفن همراه و پریشانی روانی به این نتیجه رسیده اند که اعتیاد به تلفن همراه به طور قابل توجهی و مثبت با پریشانی روانی مرتبط بود و این پیوند می تواند با نشخوار فکری واسطه شود. علاوه بر این، تأثیر مستقیم اعتیاد به تلفن همراه بر پریشانی روانی و تأثیر غیرمستقیم نشخوار فکری در این پیوند با ظرفیت تنهایی تعدیل شد. هر دو این دو اثر برای نوجوانانی که ظرفیت کمتری برای تنها ماندن داشتند قوی تر بود. همچنین، الهایی^۴ و همکاران (۲۰۲۰) به رابطه بین نشخوار فکری و انتظارات منفی استفاده از گوشی هوشمند با سطوح بیشتری از استفاده مشکل ساز از گوشی هوشمند پرداختند. نتایج نشان داد بین نشخوار فکری با استفاده از گوشی هوشمند رابطه معنادار وجود دارد. در پژوهشی دیگر، دمپسی^۵ و همکاران (۲۰۱۹) به بررسی نقش نشخوار فکری در اضطراب اجتماعی و مشکلات استفاده از فیس بوک پرداختند. نتایج نشان داد که نشخوار فکری در

¹ Arrivillaga, C., Rey, L & Extremera, N

² Peng, Y

³ LeiLian, S

⁴ Elhai, J. D

⁵ Dempsey, E.A

اضطراب اجتماعی و مشکلات استفاده از فیس بوک نقش دارد. وانگ^۱ و همکاران (۲۰۱۸) نیز به بررسی اینکه آیا نشخوار فکری رابطه بین اعتیاد به تلفن همراه و افسردگی را واسطه می‌کند و اینکه آیا اثر میانجی توسط عزت نفس تعدیل می‌شود پرداختند. نتایج نشان داد که اعتیاد به تلفن همراه رابطه مثبتی با افسردگی دارد. تجزیه و تحلیل میانجی نشان داد که نشخوار فکری واسطه رابطه بین اعتیاد به تلفن همراه و افسردگی است. تجزیه و تحلیل با واسطه تعدیل شده بیشتر نشان داد که مسیر بین نشخوار فکری و افسردگی برای افراد با عزت نفس پایین تر از افراد با عزت نفس بالاتر است.

سید موسوی، گرجی، روحانی و صمیمی (۱۴۰۰) پژوهشی با هدف نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و طرحواره های ناسازگار اولیه در میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی در دانش آموزان دختر انجام دادند. نتایج نشان داد رابطه ای مثبت میان مؤلفه های تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، طرد و بریدگی، محدودیتهای مختل و جهت مندی با میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی برقرار بود و روابط ملامت خویشتن، ملامت دیگران و نشخوارگری با میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی مثبت بود، علاوه بر این نتایج نشان داد که مؤلفه های نشخوارگری، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی و محدودیتهای قادر به پیش بینی میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی در دانش آموزان دختر بودند. در پژوهشی دیگر، ذوقی (۱۴۰۰) پژوهشی با هدف مدل اعتیاد به اینترنت بر اساس هوش فرهنگی، پنج عامل بزرگ شخصیت، رفتارهای پرخطر، با میانجی-گری تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان انجام دادند. تحلیل معادلات ساختاری نشان داد مدل پژوهش از برازش خوبی برخوردار است. به عبارت دیگر هوش فرهنگی، پنج عامل بزرگ شخصیت، و رفتارهای پرخطر، با تنظیم شناختی هیجان رابطه مستقیم داشته و بر آن تاثیر مثبت دارند. علاوه بر آن، تنظیم شناختی هیجان نیز با اعتیاد به اینترنت رابطه مستقیم داشته و بر آن تاثیر مثبت دارد. غفوری و حقایق (۱۴۰۰) نیز پژوهشی با هدف رابطه عملکرد خانواده با وابستگی به شبکه‌های اجتماعی با نقش واسطه‌ای خودتنظیمی هیجانی در نوجوانان انجام دادند. یافته‌ها نشان داد که نوجوانان دارای بافت خانوادگی ناسالم و کارکرد ضعیف به

¹ Wang,P

دلیل نقصی که در مهارت‌های تنظیم هیجان دارند و به جهت دوری از تنش و استرس ناشی از این مشکلات به شبکه‌های اجتماعی روی می‌آورند و همین امر به درک و بینش بهتر مربیان و متخصصان سلامت و سیاست‌گذاران از تأثیرات استفاده مفرط و آسیب‌زا از اینترنت در میان کاربران نوجوان و آگاهی خانواده‌ها در جهت نقش مهم در رفتارهای نابهنجار فرزندان‌شان و در نهایت تدوین مداخله مناسب از سوی متخصصان کمک می‌کند. رفعت (۱۳۹۹) نیز پژوهشی با هدف بررسی رابطه راهبردهای نظم‌جویی فرآیند هیجان، مهارت‌های حل مسئله و هوش معنوی با گرایش به اعتیاد به اینترنت با مطالعه نقش میانجی تحمل‌پریشانی و نشخوار فکری از دیدگاه دانشجویان دانشگاه پیام نور کرمانشاه انجام دادند. نتایج نشان داد از دیدگاه دانشجویان پیام نور کرمانشاه بین راهبردهای نظم‌جویی فرآیند هیجان، مهارت‌های حل مسئله و هوش معنوی با گرایش به اعتیاد به اینترنت با مطالعه نقش میانجی تحمل‌پریشانی و نشخوار فکری در دانشجویان دانشگاه پیام نور کرمانشاه رابطه معناداری وجود دارد. به عبارتی راهبردهای نظم‌جویی فرآیند هیجان، مهارت‌های حل مسئله و هوش معنوی بر گرایش به اعتیاد به اینترنت اثر مستقیم و با نقش میانجی دارند و تحمل‌پریشانی و نشخوار فکری اثر غیر مستقیمی بر گرایش به اعتیاد دارد. در پژوهشی دیگر، فدوی (۱۳۹۸) پژوهشی با هدف بررسی رابطه تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری با اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان انجام داد. یافته‌ها نشان می‌دهد اعتیاد به اینترنت با تنظیم شناختی هیجان رابطه معنادار دارد (با ضریب تعیین $0/32$) و بین اعتیاد به اینترنت و تاب‌آوری رابطه معنادار وجود دارد (با ضریب تعیین $0/3$) همچنین بین تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری رابطه معنادار وجود دارد (با ضریب تعیین $0/22$). بر این اساس نتیجه گرفته شده که بین تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری با اعتیاد به اینترنت رابطه معنی‌دار وجود دارد. همچنین، نوری‌نژاد (۱۳۹۶) پژوهشی با هدف رابطه‌ی تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان انجام دادند. نتایج نشان داد که میان مولفه‌ی سرکوب هیجان با اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان معنادار است و ارتباط میان مولفه‌ی ارزیابی مجدد هیجان با اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان معنادار است. در پژوهشی دیگر، حسینی و همکاران (۱۳۹۵) پژوهشی با هدف بررسی رابطه سیستم‌های مغزی رفتاری و اعتیاد به اینترنت با نقش واسطه‌ای احساس تنهایی و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان انجام دادند. نتایج حاکی از برازندگی مناسب مدل داشت که در آن سیستم

فعال‌سازی رفتاری ارتباط منفی با اعتیاد به اینترنت (۰/۵۶۶-) و سیستم بازدارنده رفتاری ارتباط مثبت با اعتیاد به اینترنت (۰/۴۹۶) داشتند. همچنین مکانسیم این ارتباطات بدین صورت بود که سیستم فعال‌سازی رفتاری از طریق راهبردهای مثبت نظم‌جویی شناختی هیجان باعث کاهش اعتیاد به اینترنت می‌گردد و از سویی دیگر سیستم بازدارنده رفتاری از طریق راهبردهای منفی نظم‌جویی شناختی هیجان و احساس تنهایی بر افزایش اعتیاد به اینترنت تأثیر می‌گذارد. نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد که سیستم‌های مغزی رفتاری اهمیت ویژه‌ای در تبیین اعتیاد به اینترنت داشته و می‌تواند از طریق احساس تنهایی و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان نقش مؤثری در گرایش افراد به سمت درگیری در رفتارهای اینترنتی داشته باشند. ویو^۱ و همکاران (۲۰۲۲) نیز در پژوهشی به بدررفتاری روانی دوران کودکی و اعتیاد به بازی‌های اینترنتی در نوجوانان چینی: نقش‌های میانجی استراتژی‌های تنظیم هیجان ناسازگار و مشکلات روانی اجتماعی پرداختند. نتایج نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگار و افسردگی رابطه بین بدررفتاری روانشناختی دوران کودکی و اعتیاد به بازی‌های اینترنتی را واسطه می‌کنند. مهراف و گریفیث^۲ (۲۰۱۰) نیز نشان دادند که پنج متغیر هیجان‌خواهی، خود‌کنترلی، مشکلات نوروپاتی، پرخاشگری و اضطراب، نقش مهمی در اعتیاد به بازی‌های اینترنتی دارند. کیم^۳ و همکاران (۲۰۰۸) نیز در پژوهشی با عنوان «رابطه‌ی بین اعتیاد به اینترنت و پرخاشگری، خودکنترلی و خودشیفتگی» که بر روی ۱۴۷۱ نفر از افراد استفاده‌کننده از بازی‌های آنلاین اجرا شده بود، دریافتند که بین پرخاشگری و صفات شخصیت خودشیفته و اعتیاد به بازی‌های اینترنتی رابطه‌ی مثبت و بین خود‌کنترلی و اعتیاد به بازی‌های اینترنتی رابطه‌ی منفی وجود دارد.

^۱ Wu, Y. Q

^۲ Mehroof, M., & Griffiths, M. D

^۳ Kim, E. J

جمع بندی و خلاصه پیشینه ها

پژوهش حاضر با هدف رابطه نشخوار فکری و تنظیم هیجانی با وابستگی به شبکه های اجتماعی در دختران دبیرستانی انجام گرفت. مرور پیشینه پژوهش نشان داده است که نشخوار فکری با اعتیاد به اینترنت و شبکه های اجتماعی (حضرت بگی و همکاران، ۱۴۰۱، هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸، سعیدی و همکاران، ۱۳۹۸) نصرت آبادی و یاری آذر، ۱۳۹۵، آرویلگا و همکاران، ۲۰۲۲) نشخوار فکری و اعتیاد به تلفن همراه (پنگ^۱ و همکاران، ۲۰۲۲، لیلیان و همکاران، ۲۰۲۱؛ الهایی و همکاران، ۲۰۲۰؛ وانگ و همکاران، ۲۰۱۸)، نشخوار فکری و مشکلات استفاده از فیس بوک (دمپسی و همکاران، ۲۰۱۹) رابطه معنادار وجود دارد. پژوهش های دیگر نیز نشان داده اند که بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی (سید موسوی و همکاران، ۱۴۰۰) تنظیم شناختی هیجان و اعتیاد به اینترنت (ذوقی، ۱۴۰۰؛ فدوی، ۱۳۹۸؛ نوری نژاد، ۱۳۹۶؛ حسینی و همکاران، ۱۳۹۵)، خودتنظیمی هیجانی با وابستگی به شبکه های اجتماعی (غفوری و حقایق، ۱۴۰۰)، راهبردهای نظم جویی فرآیند هیجان و نشخوار فکری و اعتیاد به اینترنت (رفعت، ۱۳۹۹، مهروف و گریفیث، ۲۰۱۰)، استراتژی های تنظیم هیجان ناسازگار و اعتیاد به بازی های اینترنتی (ویو و همکاران، ۲۰۲۲)، اعتیاد به اینترنت و پرخاشگری، خودکنترلی و خودشیفتگی (کیم و همکاران، ۲۰۰۸) رابطه معنادار وجود دارد.

^۱ Peng, Y

فصل سوم

روش شناسی پژوهش

۳-۱. روش پژوهش:

با توجه به موضوع و هدف پژوهش، روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی بود. بنابراین در پژوهش حاضر رابطه نشخوار فکری و تنظیم هیجانی با وابستگی به شبکه های اجتماعی در دختران دبیرستانی مورد بررسی قرار گرفت. بر این اساس متغیرهای پژوهش عبارتند از:

متغیر پیش بین: نشخوار فکری و تنظیم هیجانی

متغیر ملاک: وابستگی به شبکه های اجتماعی

۳-۲. جامعه آماری:

جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دختران دبیرستانی متوسطه دوم شهر ... در سال تحصیلی

۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند ($N=500$).

۳-۳. نمونه آماری و روش نمونه گیری:

در این پژوهش براساس جدول مورگان از میان دختران دبیرستانی متوسطه دوم شهر ... حداقل حجم نمونه برابر با ۲۱۷ نفر محاسبه شد که به جهت افزایش اعتبار آزمون و احتمال ریزش آزمودنی ها تعداد ۲۳۰ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. روش نمونه گیری به شیوه تصادفی خوشه ای مرحله ای بود. به این صورت که از بین مدارس مقطع متوسطه دوم شهر ... سه مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شدند و سپس از هر مدرسه دو کلاس انتخاب شدند و سپس دانش آموزان آن کلاس به عنوان افراد نمونه انتخاب شدند.

۳-۴. ابزارهای پژوهش:

۳-۴-۱. پرسشنامه اعتیاد به اینترنت (IAT)^۱

این پرسشنامه توسط کیمبرلی یانگ طراحی شده که دارای ۲۰ گویه و براساس طیف لیکرت نمره گذاری می شود. گزاره های این آزمون براساس ملاک های DSM-IV برای تشخیص قماربازی بیمار گونه طراحی شده است. نمرات بدست آمده برای هر فرد را به سه گروه کابر عادی، کاربر در معرض خطر و کاربر معتاد طبقه بندی می کند. پاسخ های آن در پیوستار پنج درجه ای از بندرت، گاهی اوقات، اغلب، بیشتر اوقات، و همیشه قرار گرفته است که درجه اعتیاد خفیف، متوسط، و شدید را اندازه گیری می کند. پایین ترین نمره دریافتی ۲۰ و بالاترین امتیاز ۱۰۰ است (مجیدیان، ۱۳۸۷).

نمره گذاری. درمقیاس اعتیاد به اینترنت، هر گزینه بدین شرح نمره گذاری می شوند: بندرت=۱ گاهی اوقات=۲ اغلب=۳، بیشتر اوقات=۴، همیشه=۵

نمره بدست آمده نمره کلی آزمون است که میزان وابستگی به اینترنت را مشخص می کند و تفسیر آن درجدول ذیل آمده است.

جدول ۳-۱. تفسیر و طبقه بندی اعتیاد به اینترنت

امتیاز	میزان وابستگی به اینترنت
۲۰-۳۹	متوسط
۴۰-۶۹	زیاد
۷۰-۱۰۰	شدید

برای بدست آوردن نمره مربوط به هر زیر مقیاس کافی است امتیاز همه عبارات مربوط به زیر مقیاس مورد نظر جمع کنید (مجیدیان، ۱۳۸۷).

^۱Internet Addiction Test

پایایی و روایی. روایی پرسشنامه با استفاده از روش تشخیصی مورد تایید قرار گرفته است (ودی وان تو^۱ و مک ماریان^۲، ۲۰۰۴). پایایی ابزار در پژوهش کیم^۳ و همکاران (۲۰۰۶) ۰/۹۰ گزارش شده است. در اجرای آزمون اعتیاد به اینترنت یو و همکاران (۲۰۰۴) ضریب آلفای کرونباخ را بیش از ۰/۹۰ به دست آوردند. ونگ و همکاران (۲۰۰۳) نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ را گزارش کرده اند. در پژوهش ناستی زایی (۱۳۸۸)، ضریب α کرونباخ ۰/۸۱ گزارش شده است. در تحقیق علوی و همکاران (۱۳۸۸) با عنوان ویژگی های روان سنجی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ در دانشجویان، ضریب α کرونباخ برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۸ گزارش شده است که حاکی از همسانی بالای تست می باشد. قاسم زاده (۱۳۸۶) آلفای کرونباخ ۰/۸۸۳ و درگاهی (۱۳۸۶) نیز ضریب پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۸ به دست آوردند (مجدیان، ۱۳۸۷). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه اعتیاد به اینترنت ۰/۸۷ بدست آمد.

۳-۴-۲. مقیاس پاسخ توام با نشخوار فکری (RRS)

ابزار مورد استفاده برای سنجش نشخوار فکری، مقیاس پاسخ توام با نشخوار فکری^۴ (RRS)، از پرسشنامه سبک های پاسخ^۵ (RSQ) می باشد که توسط نالن-هاکسما و مارو^۶ (۱۹۹۱) ساخته شده است. پرسشنامه سبک های پاسخ (RSQ) از ۷۱ گویه تشکیل شده است که انواع پاسخ های مقابله ای افراد به خلق افسرده را در سه حیطه مورد ارزیابی قرار می دهد: حل مسئله، راهبرد حواس پرت کن، اقدام به فعالیت های مخاطره آمیز نمودن و نشخوار فکری. ۲۲ گویه از این مقیاس، پاسخ های مرتبط با نشخوار فکری را مورد ارزیابی قرار می دهد که آن را «مقیاس پاسخ توام با نشخوار فکری (RRS)» نام گذاری نموده اند. هدف اصلی ساخت این آزمون پاسخ به این سوال بود که چرا زن ها دو برابر مرد ها افسرده

¹ Widyanto L

²McMurrin M.

³ Kim K

⁴- Rumination Response Scale (RRS)

⁵- Response Style Questionnaire (RSQ)

⁶- Nolen-Hoeksema and Marrow

می شوند. این مقیاس ۲۲ گویه ای، گرایش افراد را به نشخوار فکری در پاسخ به خلق افسرده می سنجد، مثل پاسخ، «من به اینکه چقدر احساس تنهایی می کنم فکر می کنم».

نمره گذاری. از آزمودنی خواسته می شود تا با یک مقیاس ۴ نمره ای لیکرتی (۱= تقریباً هرگز تا ۴= تقریباً همیشه) به گویه ها بر اساس اینکه تا چه حد از نشخوار فکری به عنوان پاسخ در برابر خلق ملال انگیز استفاده می کنند پاسخ دهند. دامنه نمره ها از ۲۲ تا ۸۸ قرار می گیرد. پاسخ هایی که در پرسشنامه برای نشخوار فکری گنجانده شده اند متمرکز بر چهار حوزه می باشد (الف) متمرکز بر خود (ب) متمرکز بر نشانه ها (ج) متمرکز بر عواقب و دلایل بالقوه اینگونه وضعیت های خلقی و (د) پاسخ های رفتاری.

روایی و پایایی. نالن- هاکسما و مارو، همسانی درونی این مقیاس را مطلوب ارزیابی نموده اند (۰/۸۹). برپایه شواهد تجربی، مقیاس پاسخ های نشخواری، پایانی درونی بالایی دارد. ضریب آلفای کرونباخ در دامنه ای از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ قرار دارد. پژوهش های مختلف نشان می دهند همبستگی بازآزمایی برای RRS، ۰/۷۶ است (لامینت، ۲۰۰۴). اعتبار پیش بین RRS، در تعداد زیادی از مطالعات مورد آزمایش قرار گرفته است. چنان که در قبلاً توضیح داده شد، نتایج پژوهش های زیادی نشان می دهند که RRS می توان شدت افسردگی را در دوره های پیگیری در نمونه های بالینی و غیربالینی با کنترل متغیرهایی مانند، سطح اولیه افسردگی و یا عوامل استرس زا، پیش بینی کند. همچنین، برپایه یافته های پژوهشی، این مقیاس می تواند آسیب پذیری افراد را نسبت به افسردگی تعیین کند. به علاوه، نشان داده شده است که این مقیاس می تواند پیش بینی کننده یک دوره بالینی افسردگی باشد (باقری نژاد و همکاران، ۱۳۸۹). این پرسشنامه توسط فتی (۱۳۸۴) در ایران ترجمه شده و لطفی نیا و همکاران (۱۳۸۶) ضرایب پایایی آن را با اجرا بر ۵۴ نفر دانشجو با فاصله زمانی سه هفته، ۰/۸۲ محاسبه کرده اند (لطفی نیا و همکاران، ۱۳۸۶؛ به نقل از صفر زاده، ۱۳۹۲). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه نشخوار فکری ۰/۸۳ بدست آمد.

۳-۴-۳. پرسشنامه تنظیم هیجان

این پرسشنامه توسط گروس و جان (۲۰۰۳) که شامل ۱۰ سوال بوده و هدف آن به منظور اندازه گیری راهبردهای تنظیم هیجان است. این پرسشنامه دارای دو بعد است که در جدول زیر ابعاد و شماره سوالات مربوط به هر بعد ارائه گردیده است:

جدول ۳-۲. ابعاد و سوالات مربوط به اهر یک از ابعاد پرسشنامه پرسشنامه تنظیم هیجان

شماره سوال	بعد
۱، ۳، ۵، ۷، ۸، ۱۰	ارزیابی مجدد
۲، ۴، ۶، ۹	سرکوبی

نمره گذاری. شرکت کنندگان در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه ای از به شدت مخالفم (با نمره ۱) تا به شدت موافقم (با نمره ۷) پاسخ می دهند. دامنه نمرات در این مقیاس از ۱۰ تا ۷۰ است.

روایی و پایایی. در پژوهش گراس و جان (۲۰۰۳) همبستگی درونی برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و سرکوبی ۰/۷۳ به دست آمده است. کاریمن و وینگرهوتس^۱ (۲۰۱۲) همبستگی درونی را برای ارزیابی مجدد ۰/۸۳ و برای سرکوبی ۰/۷۹ گزارش کردند. در ایران حسینی و خیر (۱۳۸۹) میزان ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ برای ارزیابی مجدد گزارش کرده است. ضریب همسانی درونی در خرده مقیاس ارزیابی مجدد شناختی برای مردان ۰/۷۲ و برای زنان ۰/۷۹ است. همچنین ضریب همسانی درونی در خرده مقیاس بازداری هیجانی برای مردان ۰/۶۷ و برای زنان ۰/۶۹ می باشد (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۰). سلیمانی و حبیبی (۱۳۹۳) در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس های ارزیابی مجدد شناختی ۰/۷۱ و بازداری هیجانی ۰/۸۱ گزارش کردند.

۳-۵. اجرای پژوهش:

برای اجرای آزمون ها، دانش آموزان هر کلاس به طور جداگانه به سوالات پاسخ دادند. در ابتدای امر برای دانش آموزان توضیح داده شد که اجرای آزمون یک کار پژوهشی است که هیچ ارتباطی با وضعیت

^۱ Karreman A, Vingerhoest AdJ

انضباطی یا تحصیلی آنان ندارد. بنابراین می توانند در نهایت صداقت و اطمینان بدون ذکر نام به سوالات پاسخ دهند. در جلسات پاسخگویی حتی المقدور تلاش به عمل آمد که این جلسات بدون حضور مدیر یا معاون مدرسه برگزار گردد. و بعد از آمادگی آزمودنی ها پرسشنامه های وابستگی به شبکه های اجتماعی، نشخوار فکری، تنظیم هیجانی در اختیار آنها قرار گرفت. و در فاصله بین آزمون فرصتی جهت رفع خستگی و ایجاد آمادگی بیشتر جهت پاسخگویی تست بعدی به دانش آموزان داده شد.

۳-۶. ملاحظات اخلاقی:

برخی از ملاحظات اخلاقی پژوهش عبارتند از:

۱. آزمودنی ها به صورت عادلانه انتخاب شدند، به گونه ای که احتمال قرار گرفتن هریک از افراد جامعه در نمونه به یک نسبت بود.
۲. اخذ رضایت آگاهانه از آزمودنی هایی که در پژوهش شرکت کردند و اینکه در هر مرحله از پژوهش می توانند از ادامه آن انصراف دهند.
۳. تمامی افرادی که در پژوهش شرکت می کنند حق دارند که برای خود اسم مستعار انتخاب کنند تا شناخته نشوند.
۴. تضمین کردن اینکه اطلاعاتی که از آزمودنی ها بدست می آید به صورت محرمانه باقی بماند و منتشر نمی شود.
۵. پژوهشگر به هر فرد درگیر در فرایند پژوهش به طور اخلاقی احترام می گذارد و از تبعیض اجتناب می کند.

۳-۷. تجزیه و تحلیل اطلاعات:

جهت تجزیه و تحلیل داده های بدست آمده توسط ابزار های فوق، از شاخص های و روش های آمار توصیفی برای بدست آوردن فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد استفاده شده است؛ و سپس از آمار استنباطی برای بدست آوردن ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیری به کمک نرم افزار spss-26 به کار گرفته شد.

فصل چهارم

تجزیه و تحلیل آماری داده ها

۱-۴. داده های توصیفی

در جدول زیر شاخص های توصیفی شامل تعداد، میانگین، انحراف استاندارد مربوط به متغیرهای پژوهش آورده شد.

جدول ۱-۴. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

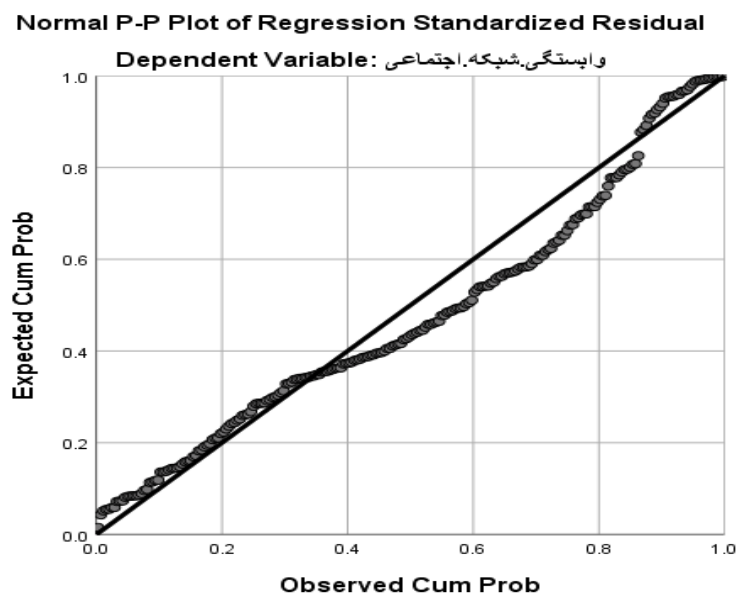
متغیرها	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد
وابستگی به شبکه های اجتماعی	۲۳۰	۲۱	۹۸	۴۶/۳۵	۱۸/۷۲
نشخوار فکری	۲۳۰	۲۳	۸۷	۴۲/۹۳	۱۴/۴۰
سرکوبی	۲۳۰	۴	۲۶	۱۴/۳۹	۴/۳۳
ارزیابی مجدد شناختی	۲۳۰	۶	۴۰	۲۴/۸۱	۸/۹۹

جدول ۱-۴ نشان می دهد که میانگین و انحراف استاندارد وابستگی به شبکه های اجتماعی به ترتیب برابر با ۴۶/۳۵ و ۱۸/۷۲، نشخوار فکری به ترتیب برابر با ۴۲/۹۳ و ۱۴/۴۰، سرکوبی به ترتیب برابر با ۱۴/۳۹ و ۴/۳۳، ارزیابی مجدد شناختی به ترتیب برابر با ۲۴/۸۱ و ۸/۹۹ است.

۲-۴. داده های استنباطی

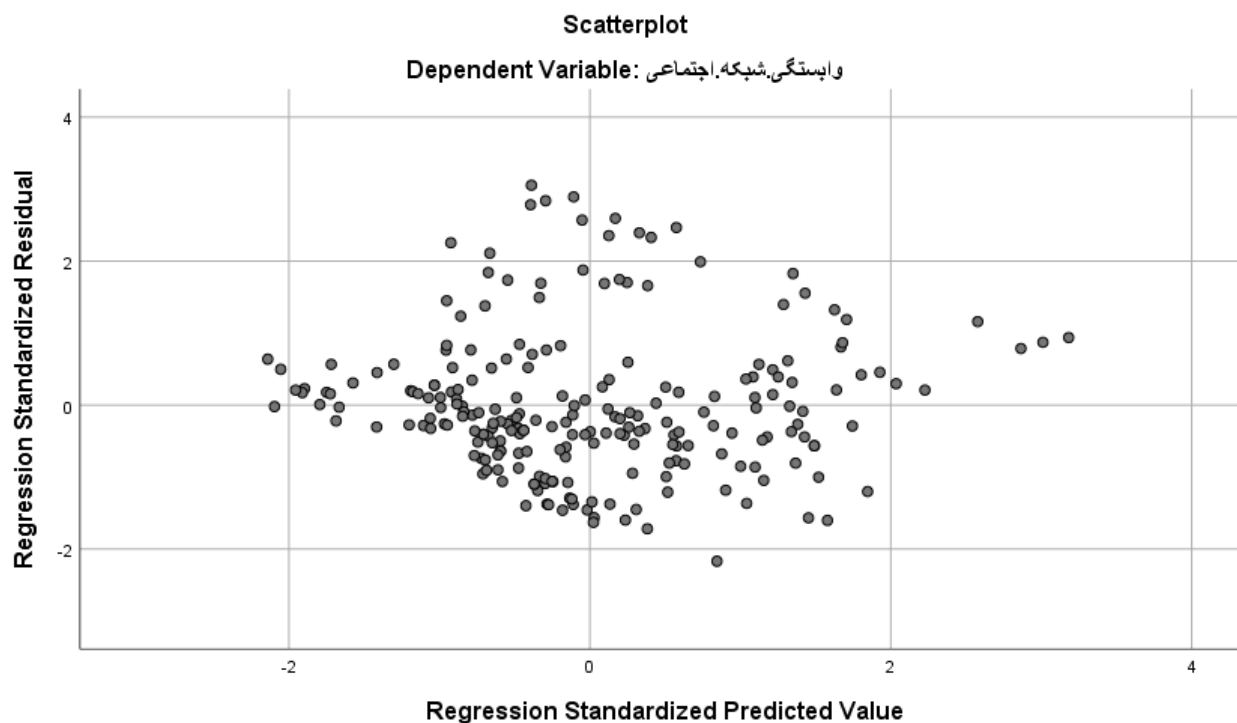
به منظور آزمون فرضیه های پژوهش، از روش ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون چندمتغیری به شیوه همزمان با استفاده از نرم افزار SPSS-۲۲ به کار گرفته شده است. هر یک از جداولی که در این زمینه آمد بیانگر آزمون فرضیات در بررسی رابطه نشخوار فکری و تنظیم هیجانی با وابستگی به شبکه های اجتماعی در دختران دبیرستانی بود. قبل از بررسی آزمون ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون، آنچه که باید در نظر گرفته شود، مباحث مربوط به رعایت کردن و بررسی کردن مفروضه های آماری است.

۱-۳-۴. مفروضه های رگرسیون (نرمال بودن)



نمودار ۱-۴. توزیع نرمال

نمودار ۱-۴ نشان می دهد که نقطه ها در قالب یک خط مورب نسبتاً مستقیم سمت چپ پایین تا سمت راست بالا نشان می دهد از حالت بهنجاری انحراف شدیدی وجود ندارد.



نمودار ۲-۴. Scatterplot مقادیر باقی مانده

نمودار ۲-۴ نشان می دهد که باقی مانده ها توزیعی تقریباً مستطیل شکل دارد و بیشترین نمره ها در مرکز (در امتداد نقطه صفر) است.

فرضیه اول: "بین نشخوار فکری با وابستگی به شبکه های اجتماعی در دختران دبیرستانی رابطه وجود دارد."

به منظور بررسی روابط بین نشخوار فکری با وابستگی به شبکه های اجتماعی در دختران دبیرستانی از روش ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. جدول ۲-۴ ماتریس همبستگی بین نشخوار فکری با وابستگی به شبکه های اجتماعی را نشان می دهد.

جدول ۲-۴. ماتریس همبستگی بین نشخوار فکری با وابستگی به شبکه های اجتماعی ($n=230$)

۲	۱	مولفه ها
---	---	----------

۱- وابستگی به شبکه های اجتماعی	۱	
۲- نشخوار فکری	۰/۴۲۸**	۱

جدول ۲-۴ نشان می دهد بین نشخوار فکری با وابستگی به شبکه های اجتماعی ($p < 0.01$)، $r = 0.428$) رابطه مثبت معنادار وجود دارد.

فرضیه دوم: "بین تنظیم هیجانی با وابستگی به شبکه های اجتماعی در دختران دبیرستانی رابطه وجود دارد."

به منظور بررسی روابط بین تنظیم هیجانی با وابستگی به شبکه های اجتماعی در دختران دبیرستانی از روش ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. جدول ۳-۴ ماتریس همبستگی بین تنظیم هیجانی با وابستگی به شبکه های اجتماعی را نشان می دهد.

جدول ۳-۴. ماتریس همبستگی بین نشخوار فکری با وابستگی به شبکه های اجتماعی ($n = 230$)

مؤلفه ها	۱	۲	۳
۱- وابستگی به شبکه های اجتماعی	۱		
۲- سرکوبی	۰/۵۶۳**	۱	
۳- ارزیابی مجدد شناختی	-۰/۴۶۲**	-۰/۴۸۱**	۱

جدول ۳-۴ نشان می دهد بین سرکوبی با وابستگی به شبکه های اجتماعی ($p < 0.01$)، $r = 0.563$) رابطه مثبت معنادار وجود دارد. بین ارزیابی مجدد شناختی با وابستگی به شبکه های اجتماعی ($p < 0.01$)، $r = -0.462$) رابطه منفی معنادار وجود دارد.

فرضیه سوم: "وابستگی به شبکه های اجتماعی براساس نشخوار فکری و تنظیم هیجانی در دختران دبیرستانی پیش بینی می شود."

به منظور پیش بینی وابستگی به شبکه های اجتماعی براساس نشخوار فکری و تنظیم هیجانی از روش همزمان تحلیل رگرسیون چندمتغیری استفاده شد. خلاصه نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل رگرسیون چندمتغیری با استفاده از روش همزمان در جدول ۴-۴ ارائه شده است.

جدول ۴-۴. خلاصه نتایج معنی داری مدل رگرسیون برای پیش بینی وابستگی به شبکه های اجتماعی

مدل	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	R	R2	F	معنی داری
همزمان	رگرسیون	۳۲۷۳۸/۳۱۹	۳	۱۰۹۱۲/۷۷۳	۰/۶۳۹	۰/۴۰۸	۵۱/۸۸۹	۰/۰۰۱
	باقیمانده	۴۷۵۳۰/۱۵۵	۲۲۶	۲۱۰/۳۱۰				
	جمع	۸۰۲۶۸/۴۷۴	۲۲۹					

نتایج جدول ۴-۴، نشان می دهد با توجه به اینکه R^2 محاسبه شده ۲۹/۹ درصد واریانس مشترک متغیرهای پیش بین، بین نشخوار فکری و تنظیم هیجانی در پیش بینی وابستگی به شبکه های اجتماعی است. با توجه به اینکه F محاسبه شده در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنادار است. به منظور مشخص نمودن سهم متغیر پیش بین ضرایب رگرسیون محاسبه شد که نتایج آن در جدول ۴-۵ ارائه شده است.

جدول ۴-۵. خلاصه جدول ضرایب رگرسیون برای پیش بینی وابستگی به شبکه های اجتماعی

مدل	متغیر	B	انحراف معیار	Beta	آماره t	معنی داری	Tolerance	VIF
همزمان	ثابت	۲۰/۱۷۱	۶/۴۸۲	-	۳/۱۱۲	۰/۰۰۲		
	نشخوار فکری	۰/۲۹۲	۰/۰۷۳	۰/۲۲۵	۴/۰۲۳	۰/۰۰۱	۰/۸۴۱	۱/۱۸۹
	سرکوبی	۱/۶۷۳	۰/۲۵۹	۰/۳۸۷	۶/۴۵۶	۰/۰۰۱	۰/۷۲۸	۱/۳۷۴
	ارزیابی مجدد شناختی	-۰/۴۲۰	۰/۱۲۴	-۰/۲۰۲	-۳/۳۸۵	۰/۰۰۱	۰/۷۳۷	۱/۳۵۷

مقدار Tolerance و VIF محاسبه شده برای هر متغیر مستقل، نشان می دهد مفروضه هم خطی چندمتغیره رعایت شده است. ضرایب بتا در نشخوار فکری و تنظیم هیجانی نشان می دهد که نشخوار فکری ($\beta = 0/225$) پیش بینی کننده مثبت و معنادار وابستگی به شبکه های اجتماعی است و از بین مولفه های تنظیم هیجانی سرکوبی ($\beta = 0/387$) پیش بینی کننده مثبت و معنادار وابستگی به شبکه های اجتماعی و ارزیابی مجدد شناختی ($\beta = -0/202$) پیش بینی کننده منفی و معنادار وابستگی به شبکه های اجتماعی است.

فصل پنجم

بحث و نتیجه گیری

در این فصل با استفاده از یافته های پژوهش در فصل ۴، به تبیین فرضیات پژوهش پرداخته ایم؛ و باتوجه به اطلاعات به دست آمده از بررسی های آماری و بحث های نظری و سوابق پژوهش مندرج در فصل دوم، هر یک از فرضیه ها، تفسیر و نتیجه گیری شد.

۱-۵. بحث و نتیجه گیری

فرضیه اول: "بین نشخوار فکری با وابستگی به شبکه های اجتماعی در دختران دبیرستانی رابطه وجود دارد."

نتایج نشان داد بین نشخوار فکری با وابستگی به شبکه های اجتماعی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. این یافته با پژوهش های زیر همسو است.

سعیدی و همکاران (۱۳۹۸) که نشان دادند بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی (تلگرام) با نشخوار ذهنی در دانش آموزان مقطع متوسطه رابطه مثبت معنی دار وجود دارد. در پژوهشی دیگر، نصرت آبادی و یاری آذر (۱۳۹۵) نشان دادند که با افزایش میزان نگرشهای ناکارآمد و اضطراب، افسردگی و استرس و نشخوار فکری و افرار خودکشیگرا، اعتیاد به اینترنت نیز در دانشجویان افزایش می یابد. علاوه بر آن، آرویلگا و همکاران (۲۰۲۲) نشان دادند که بین نشخوار فکری و وابستگی بیش حد به گوشی های همراه رابطه معنادار وجود دارد. همچنین، الهایی و همکاران (۲۰۲۰) نیز به این نتیجه رسیده

اند که بین نشخوار فکری با استفاده از گوشی هوشمند رابطه معنادار وجود دارد. وانگ و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند که نشخوار فکری واسطه رابطه بین اعتیاد به تلفن همراه و افسردگی است.

در تبیین این یافته ها می توان چنین عنوان کرد که تجارب هیجانی برخاسته از تعاملات بین فردی و سایر فعالیتهای زندگی به طور مستمر روی هم انباشته می شوند و مفری برای برون ریزی جستجو می کنند که در این میان، وساطت راهبردهای شناختی تنظیم محتوای تجارب خویش را از بافت های رویدادها منفک نماید و به پیامدهای اغراق آمیز آن ها متمرکز شود به نحوی که در کنترل هیجانات منبعث از چنین افکاری، دچار استیصال شود (گروس و تامسون^۱، ۲۰۰۷؛ گرونفسکی^۲، ۲۰۱۸). در چنین موقعیتهایی فرد برای رهایی از نشخوار افکار و هیجانات ناشی از آنها و برای سرکوبی افکار فاجعه آمیز که نتیجه ای جز تجربه اضطراب پیش رونده ندارد (گروس و تامسون^۳، ۲۰۰۷؛ گرونفسکی^۴، ۲۰۱۸). به دنبال مفر و موقعیت هایی می گردد که به کاهش اضطراب و رهایی هر چند موقت از هیجانات برخاسته از افکار نشخوار و فاجعه آمیز یاری رساند (نولن هوکسما^۵ و همکاران، ۱۹۹۴) که در این میان، اتصال به اینترنت و غرق شدن در یک فضای نامحدود اطلاعات می تواند رهایی تسکین دهنده از هیجانات منفی تجربه شده را به ارمغان آورد (ساری^۶ و همکاران، ۲۰۱۹). این پیامد مثبت در قالب فرآیند شرطی سازی کنشگر (تورس رودگیو^۷ و همکاران، ۲۰۱۸) منجر به شکل گیری رفتار وابستگی به اینترنت می گردد و در موقعیتهای آتی، به محض تکرار موقعیتهای و هیجانات مشابه، موجب روی آوری فرد به اینترنت می شود چرا که فضای اینترنت به صورت یک تقویت کننده منفی موجب بازداشت افکار نشخواری و فاجعه آمیز می گردد (پن^۸ و همکاران، ۲۰۱۷).

¹ Gross JJ, Thompson RA

² Garnefski N

³ Gross JJ, Thompson RA

⁴ Garnefski N

⁵ Nolen-Hoeksema S

⁶ Sari AC

⁷ Torres-Rodriguez A

⁸ Pen Y

فرضیه دوم: "بین تنظیم هیجانی با وابستگی به شبکه های اجتماعی در دختران دبیرستانی رابطه وجود دارد."

نتایج نشان داد بین سرکوبی با وابستگی به شبکه های اجتماعی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. دهد بین ارزیابی مجدد شناختی با وابستگی به شبکه های اجتماعی رابطه منفی معنادار وجود دارد. این یافته با پژوهش های زیر همسو است.

غفوری و حقایق (۱۴۰۰) به این نتیجه رسیده اند که نوجوانان دارای بافت خانوادگی ناسالم و کارکرد ضعیف به دلیل نقصی که در مهارت های تنظیم هیجان دارند و به جهت دوری از تنش و استرس ناشی از این مشکلات به شبکه های اجتماعی روی می آورند در پژوهشی دیگر، فدوی (۱۳۹۸) نیز به این نتیجه رسیده اند که اعتیاد به اینترنت با تنظیم شناختی هیجان رابطه معنادار دارد. همچنین، نوری نژاد (۱۳۹۶) نشان داد که میان مولفه ی سرکوب هیجان با اعتیاد به اینترنت دانش آموزان معنادار است و ارتباط میان مولفه ی ارزیابی مجدد هیجان با اعتیاد به اینترنت دانش آموزان معنادار است. ویو و همکاران (۲۰۲۲) نیز نشان دادند که راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگار و افسردگی رابطه بین بدرفتاری روانشناختی دوران کودکی و اعتیاد به بازی های اینترنتی را واسطه می کنند. مهر وف و گریفیث (۲۰۱۰) نیز نشان دادند که پنج متغیر هیجان خواهی، خود کنترلی، مشکلات نوروپیک، پرخاشگری و اضطراب، نقش مهمی در اعتیاد به بازی های اینترنتی دارند. کیم و همکاران (۲۰۰۸) نیز در پژوهشی دریافتند که بین پرخاشگری و صفات شخصیت خودشیفته و اعتیاد به بازی های اینترنتی رابطه ی مثبت و بین خود کنترلی و اعتیاد به بازی های اینترنتی رابطه ی منفی وجود دارد.

در تبیین یافته مذکور می توان گفت که ارزیابی مجدد شناختی به عنوان یک راهبرد انطباق است که افراد می توانند با بهره گیری از آن، واکنش هیجانی خود را به رویدادهای استرس زا جهت بهبود عملکرد تغییر دهند. به طور کلی، تنظیم هیجان نقشی مهم در سازگاری افراد با وقایع استرس زای زندگی دارد. افزایش کنترل و تنظیم هیجانات و همچنین خود کنترلی، توانایی اداره مطلوب خلق و خو و افزایش توان حل مسئله و بهره برداری از هیجانات را موجب می شود، بنابراین رابطه مثبت میان سرکوب گری و وابستگی به شبکه های اجتماعی مورد انتظار بود. رشد عاطفی نابسندۀ دشواری در ساماندهی رفتار و

هیجان و داشتن هیجانهای منفی از ویژگیهای افرادی هستند که رفتار اعتیاد گونه دارند تنظیم هیجانی کمتر و راهبردهای تنظیم هیجان منفی بالاتر می تواند مانع کنترل عدم استفاده از اینترنت که نوعی کشمکش گرایش پرهیز است، باشد (محمدی و همکاران، ۱۳۹۶).

بنابراین به نظر می رسد مدیریت ضعیف هیجانها خطر پناه بردن به دنیای اینترنت را افزایش میدهد. در مقابل، توانایی مدیریت هیجانها باعث میشود که فرد در موقعیتهایی که خطر آفرین از راهبردهای مقابلهای مناسب استفاده کند افرادی که تنظیم هیجانی بالایی دارند در پیش بینی خواسته های معقول و غیر معقول خود و دیگران توانایی بیشتری دارند و فشارهای ناخواسته درونی منفی را درک و هیجانهای خود را بهتر مهار می کنند.

فرضیه سوم: "وابستگی به شبکه های اجتماعی بر اساس نشخوار فکری و تنظیم هیجانی در

دختران دبیرستانی پیش بینی می شود."

ضرایب بتا در نشخوار فکری و تنظیم هیجانی نشان می دهد که نشخوار فکری پیش بینی کننده مثبت و معنادار وابستگی به شبکه های اجتماعی است و از بین مولفه های تنظیم هیجانی سرکوبی پیش بینی کننده مثبت و معنادار وابستگی به شبکه های اجتماعی و ارزیابی مجدد شناختی پیش بینی کننده منفی و معنادار وابستگی به شبکه های اجتماعی است.

این یافته با پژوهش هایی که نشان دادند نشخوار فکری در پیش بینی اعتیاد به شبکه های اجتماعی و اینترنت نقش دارد همسو است. حضرت بگی و همکاران (۱۴۰۱) که نشان دادند بین متغیرهای نشخوار فکری با میزان اعتیاد به اینترنت رابطه منفی و معناداری وجود دارد. در پژوهشی دیگر، هاشمی و همکاران (۱۳۹۸) به این نتیجه رسیده اند که راهبردهای نشخوار فکری و فاجعه انگاری با میانجی گری اضطراب قادرند تغییرات نشانه های اعتیاد به اینترنت را تبیین نمایند، به نحوی که راهبردهای نشخوار فکری و فاجعه انگاری (متغیرهای پیش بین) و اضطراب (متغیر میانجی) به صورت مستقیم و مثبت قادر به تبیین نشانه های اعتیاد به اینترنت بودند. اثر غیرمستقیم نشخوار فکری بر اعتیاد به اینترنت به واسطه اضطراب مثبت و معنی دار ولی اثر غیرمستقیم فاجعه انگاری بر اعتیاد به اینترنت به واسطه اضطراب معنی دار نبود. شاخص های نیکویی برازش نشان داد که مدل اندازه گیری شده با مدل نظری برازش

مطلوب دارد. در پژوهشی دیگر، پنگ و همکاران (۲۰۲۲) نشان دادند که نشخوار فکری واسطه ارتباط بین استرس درک شده و اعتیاد به تلفن همراه است. لیلیان و همکاران (۲۰۲۱) نیز به این نتیجه رسیده اند که اعتیاد به تلفن همراه به طور قابل توجهی و مثبت با پریشانی روانی مرتبط بود و این پیوند می تواند با نشخوار فکری واسطه شود. علاوه بر این، تأثیر مستقیم اعتیاد به تلفن همراه بر پریشانی روانی و تأثیر غیرمستقیم نشخوار فکری در این پیوند با ظرفیت تنهایی تعدیل شد. هر دو این دو اثر برای نوجوانانی که ظرفیت کمتری برای تنها ماندن داشتند قوی تر بود. در پژوهشی دیگر، دمپسی و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند که نشخوار فکری در اضطراب اجتماعی و مشکلات استفاده از فیس بوک نقش دارد.

یکی از دیدگاه هایی که در مورد سبب شناسی اختلالات روانی از جمله اعتیاد به مواد و غیر مواد (اختلال قماربازی، آتش افروزی بیمارگون، دزدی بیمارگون و اعتیاد به اینترنت) مطرح است، دیدگاه شناختی-هیجانی است. این دیدگاه به نقش هیجانات و شیوه های شناختی تنظیم هیجان آنها در بروز اعتیاد تأکید کرده است (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸). بر اساس پژوهش هاشمی و همکاران (۱۳۹۸) می توان بیان داشت که راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان به واسطهی اضطراب قادر هستند تغییرات اعتیاد به اینترنت را در قالب روابط ساختاری تبیین کند. مدل هایی ساختاری نشان داد که راهبردهای نشخوار فکری و فاجعه انگاری هم به طور مستقیم و هم به واسطهی اضطراب نشانه های اعتیاد به اینترنت را پیش بینی می کنند (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸). در موقعیت هایی که فرد رهایی از نشخوار فکری و هیجانات ناشی از آنها که نتیجه ای جز اضطراب پیش رونده را برای فرد به دنبال ندارد (گروس و همکاران، ۲۰۰۷؛ هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸) به دنبال موقعیت هایی می گردد که به کاهش اضطراب و رهایی از هیجانات برخواسته از افکار تشخواری و فاجعه انگار، هرچند که این رهایی به صورت موقت باشد کمک کند (نولن -هو کسما، ۱۹۹۴؛ هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸) که اتصال به اینترنت و غرق شدن در یک فضای نامحدود اطلاعات می تواند رهایی تسکین کننده از هیجانات منفی تجربه شده را برای فرد به دنبال داشته باشد (بیلدیز، ۲۰۱۷؛ هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸).

از یافته دیگر پژوهش حاضر این بود که مولفه های تنظیم هیجان قادر به پیش بینی وابستگی به شبکه های اجتماعی بود. این یافته با پژوهش هایی که نشان دادند تنظیم هیجان در پیش بینی اعتیاد به

شبکه های اجتماعی و اینترنت نقش دارد همسو است. سید موسوی، گرجی، روحانی و صمیمی (۱۴۰۰) به این نتیجه رسیده اند که رابطه ای مثبت میان مؤلفه های تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، طرد و بریدگی، محدودیتهای مختل و جهت مندی با میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی برقرار بود و روابط ملامت خویشتن، ملامت دیگران و نشخوارگری با میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی مثبت بود، علاوه بر این نتایج نشان داد که مؤلفه های نشخوارگری، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی و محدودیتهای قادر به پیش بینی میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی در دانش آموزان دختر بودند. در پژوهشی دیگر، ذوقی (۱۴۰۰) نشان داد تنظیم شناختی هیجان با اعتیاد به اینترنت رابطه مستقیم داشته و بر آن تاثیر مثبت دارد. رفعت (۱۳۹۹) نیز نشان داد از دیدگاه دانشجویان پیام نور کرمانشاه بین راهبردهای نظم جویی فرآیند هیجان، مهارتهای حل مسئله و هوش معنوی با گرایش به اعتیاد به اینترنت با مطالعه نقش میانجی تحمل پریشانی و نشخوار فکری در دانشجویان دانشگاه پیام نور کرمانشاه رابطه معناداری وجود دارد. در پژوهشی دیگر، حسینی و همکاران (۱۳۹۵) نشان دادند که راهبردهای مثبت نظم جویی شناختی هیجان باعث کاهش اعتیاد به اینترنت می-گردد.

یانگ معتقد است که اعتیاد به اینترنت مانند یک شمشیر دو لبه است، به این صورت که افرادی که دارای اعتیاد به اینترنت هستند برای مقابله با مشکلات زندگی و شرایط ناگوار به راهبردهای شناختی ناسازگار جهت تنظیم هیجانات خود متوسل می شوند که استفاده از این راهبردها صرفا باعث حادثر شدن مشکل شده و منجر به اضطراب و افسردگی بیشتر می شود. افراد افسرده و مضطرب نیز برای جبران ضعف های خود مجددا به اینترنت روی آورده و بدین طریق این چرخه ی معیوب شکل گرفته و ادامه پیدا می کند (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸)؛ و اما در نهایت دیگر شواهد حاکی از این است که یک رابطه دوسویه وجود دارد که به موجب آن استفاده مشکل ساز از گوشی هوشمند، آسیب شناسی روانی را به دنبال دارد، و آسیب شناسی روانی موجب استفاده مشکل ساز از گوشی های هوشمند می شود (الهای^۱ و همکاران، ۲۱۰۷). برای مثال، فرد افسرده ممکن است مجبور به استفاده افراطی از گوشی هوشمند خود برای رهایی از هیجان منفی افسردگی شود. با این وجود، استفاده افراطی از گوشی های هوشمند باعث

¹ Elhai, J. D

می شود فرد تا اواخر شب بیدار بماند و در نتیجه افسردگی، تحریک پذیری و استرس بیشتری به همراه می آورد؛ بنابراین اعتیاد به گوشی های هوشمند می تواند شامل یک چرخه معیوب با آسیب روانی باشد (الهای و همکاران، ۲۰۱۷).

۲-۵. محدودیت های پژوهش

در پژوهش حاضر هم برخی محدودیت ها به شرح زیر وجود داشت:

۱. از جمله محدودیت های پژوهش حاضر این بود که صرفاً در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر... صورت پذیرفت و در نتیجه در تعمیم یافته ها باید احتیاط کرد.
۲. محدودیت دیگر استفاده از ابزارهای خودگزارشی است در نتیجه امکان سوگیریهای وجود دارد.
۳. مطالعه حاضر دارای ماهیتی مقطعی است. بنابراین، طرح استنتاج های علی و معلولی بر اساس یافته های آن باید با احتیاط انجام شود.
۴. یکی از محدودیت های این پژوهش مطالعه روی افراد دارای نشانه های غیربالینی صورت گرفت و جامعه مورد مطالعه را دانش آموزان دختر تشکیل می داد.
۵. از محدودیت های دیگر این طرح را می توان به ویژگی های فردی، خصوصیات روحی و روانی، تفاوت های زندگی، فرهنگی و اجتماعی نمونه های مورد پژوهش که بر پاسخگویی به پرسشها بر نتایج پژوهش تاثیر گذار بود، اشاره نمود که کنترل این عوامل از عهده پژوهشگر خارج بود.

۴-۵. پیشنهادات

با توجه به گستره ی نظری موجود، یافته ها و محدودیت های حاضر، می توان پیشنهادهای و جهت گیری های پژوهشی زیر را ارائه نمود که فراهم کننده زمینه های پژوهشی جدید می باشند:

۱-۴-۵. پیشنهادات پژوهشی

۱. پیشنهاد می شود که انجام پژوهش با حجم نمونه بزرگتر و محدوده جغرافیایی وسیع تر انجام گیرد تا ادبیات متراکم و منسجمی در خصوص نحوه به کار گیری متغیرهای ذکر شده فراهم آید.

۲. پیشنهاد می شود مطالعات در این زمینه به صورت آزمایشی و بر روی گروه های مختلف اجرا شود تا بتوان در برنامه ریزی ها به نحو مطلوب تری از آن استفاده کرد.
۳. با بررسی این مؤلفه ها می توان روابط بین این متغیرها و ابعاد آنها را شناخت. الگوی رابطه بین متغیرها را شفاف تر کرد و به تصریح رابطه بین آنها اقدام نمود.
۴. در ضمن درک این روابط می تواند به بهره برداری های عملی منجر شده، راهکارهای بهداشتی و درمانی را مؤثرتر و غنی تر کرده و به اتخاذ تدابیری به منظور افزایش برنامه هایی در خصوص نوجوانان و جوانان منجر شود.
۵. پیشنهاد می گردد در انجام پژوهش های آتی متغیرهای مزاحم کنترل گردد تا نتایج نزدیک به واقعیت حاصل گردد.
۶. پیشنهاد می شود با استفاده از یک طرح تحقیقاتی آینده نگر که در آن تمامی اندازه گیری های به عمل آمده از مفاهیم مختلف در فواصل زمانی متفاوت انجام می شوند، روابط علی بین سازه های روان شناختی چندگانه را در الگوی ساختاری مفروض بیازمایند.

۲-۴-۵. پیشنهادات کاربردی

۱. با توجه به گستردگی اینترنت و اثرات مثبت و منفی این ابزار تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام شود تا بتوان در جهت پیشگیری و رفع این مشکلات و سازنده تر کردن استفاده های ابزاری از اینترنت چاره اندیشی کرد.
۲. پذیرفتن شبکه های اجتماعی مجازی به عنوان یک پدیده اجتماعی از جانب مسئولین و مدیران عالی رتبه نظام.
۳. برنامه ریزی دقیق در رابطه با برنامه های تربیتی جوانان، به منظور آگاهی از وضعیت جدید و رشد و پویایی ابعاد مختلف تربیتی آنها.
۴. از آنجا که استفاده از اینترنت روز به روز گسترش پیدا می کند تلاش برای افزایش تنظیم هیجانی از طریق آموزش میسر است. ممکن است از آثار مخرب این فناوری جدید ارتباطی جلوگیری کند می

توان با شناسایی دانش آموزان در معرض خطر تنظیم هیجان و آموزش مدیریت هیجان به بهبود تنظیم هیجانی و کاهش وابستگی به شبکه های اجتماعی آنان کمک کرد.

دانلود فایل WORD این پایان نامه به صورت کامل و تکمیل شده
همراه با منابع فارسی و لاتین از اینجا

منابع فارسی

دانلود فایل WORD این پایان نامه به صورت کامل و تکمیل شده
همراه با منابع فارسی و لاتین از اینجا

دانلود فایل WORD این پایان نامه به صورت کامل و تکمیل شده
همراه با منابع فارسی و لاتین از اینجا

منابع لاتین

Abstract

The present study was conducted with the aim of the relationship between rumination and emotional regulation with dependence on social networks in high school girls. The present research method is a correlational description. The statistical population of the current research was all secondary high school girls in the city of... in the academic year of 2001-2012; And 230 people were selected by stepwise cluster random sampling. Questionnaires that were considered to collect information from the sample group were: Young Internet Addiction Questionnaire (2004), Nolen Hoeksma and Maro (1991) rumination response scale, and Gross and John (2003) emotion regulation questionnaire. Pearson correlation and multivariate regression analysis were used for statistical analysis of data. The results showed that there is a significant positive relationship between rumination and dependence on social networks ($p < 0.01$, $r = 0.428$). There is a significant positive relationship between suppression and dependence on social networks ($p < 0.01$,

$r=0.563$). There is a significant negative relationship between cognitive reappraisal and dependence on social networks ($p<0.01$, $r=-0.462$). Beta coefficients in rumination and emotional regulation show that rumination ($\beta = 0.225$) is a positive and significant predictor of dependence on social networks, and among the components of emotional regulation, suppression ($\beta = 0.387$) predicts The positive and significant predictor of dependence on social networks and cognitive reappraisal ($\beta = -0.202$) is the negative and significant predictor of dependence on social networks. Therefore, there is a relationship between rumination and emotional regulation with dependence on social networks in high school girls.

Keywords: rumination, emotional regulation, dependence on social networks

پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یا نگ

با سلام

لطفاً عبارت رابه دقت بخوانید، سپس با انتخاب مناسب ترین گزینه، مشخص کنید وضعیت شما با کدام حالت ها
هممانگی دارد.

۱-چندوقت یک بار برای زمان طولانی ترازانچه قصدداشتی،درایتترنت می مانی؟

به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐ همیشه ☐

۲-چندوقت یکبارازانجام کارهای خانه صرف نظرمی کنی تا زمان بیشتری رادرایترنت بمانی؟

به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐ همیشه ☐

۳-چندوقت یکبارهیجان بودن درایتترنت رابه گذراندن وقت خودباهمسرت(یا هردوست نزدیک)ترجیح می دهی؟

به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐ همیشه ☐

۴-چندوقت یکبار به دنبال ایجاد ارتباط جدیدی با کاربران اینترنتی هستی؟

به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐ همیشه ☐

۵-چندوقت یک بار افراد خانواده ات از مدت زمانی که در اینترنت صرف می کنی، ابراز ناراحتی می کنند؟

به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐ همیشه ☐

۶-چندوقت یکبار مقدار زمانی که در اینترنت صرف می کنی، موجب انجام ندادن وظایف یا تکالیف مدرسه ات می شود؟

به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐ همیشه ☐

۷-چندوقت یک بار قبل از انجام هر کار ضروری ایمیل خود را چک می کنی؟

به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐ همیشه ☐

۸-چندوقت یک بار کار با اینترنت، موجب ایجاد مشکل در کارت می شود؟

به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐ همیشه ☐

۹-چندوقت یکبار، وقتی اطرافیان از شما میپرسند در اینترنت چکار می کنی، حالت دفاعی یا پنهان کاری به خود می گیری؟

به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐ همیشه ☐

۱۰-چندوقت یکبار سعی می کنی خودت را از دست افکار آزار دهنده در زندگی، بامشغول کردن خود در اینترنت خلاص می کنی؟

به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐ همیشه ☐

۱۱-چندوقت یک بار، دوباره وارد اینترنت شدن را زودتر از زمانی که قصد داشتی، شروع می کنی؟

به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐ همیشه ☐

۱۲-چندوقت یک بار می ترسی که زندگی بدون اینترنت ملال آور، پوچ، و بدون شادی خواهد بود؟

به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐ همیشه ☐

۱۳-هر چند وقت یکبار زمانی که در اینترنت هستی و کسی مزاحمت شود، ناراحت می شوی و به طور ناگهانی فریاد میزنی؟

به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐ همیشه ☐

۱۴- چند وقت یک بار خوابت رابه خاطر این که شب تا دیروقت در اینترنت هستی از دست می دهی؟

به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐ همیشه ☐

۱۵- چند وقت یک بار وقتی که در اینترنت نیستی احساس می کنی که بد جوری فکرت در پی آن است و هوس رفتن به اینترنت داری؟

به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐ همیشه ☐

۱۶- هر چند وقت یکبار سعی میکنی "فقط چند دقیقه دیگر" موقع رفتن به اینترنت است؟

به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐ همیشه ☐

۱۷- هر چند وقت یکبار سعی کردی مدت زمان را که در اینترنت هستی را کوتاه کنی؛ اما نتوانستی؟

به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐ همیشه ☐

۱۸- هر چند وقت یکبار سعی میکنی مدت زمان در اینترنت بودن را از دیگران پنهان کنی؟

به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐ همیشه ☐

۱۹- هر چند یکبار صرف کردن وقت بیشتر در اینترنت را بر بیرون رفتن با دیگران ترجیح می دهی؟

به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐ همیشه ☐

۲۰- هر چند وقت یکبار احساس می کنی که وقتی در اینترنت نیستی افسرده یا عصبی هستی، در حالی که این احساس ها، وقتی به اینترنت می روی از بین می روند؟

به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐ همیشه ☐

پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس و جان

کاملاً مخالفم = ۱ کاملاً موافقم = ۷

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱- وقتی می‌خواهم احساس مثبت‌تری داشته باشم مانند؛ لذت یا تفریح؛ فکرم را به سمت آن احساس مثبت سوق می‌دهم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲- من احساسات خودم را به دیگران ابراز نمی‌کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳- وقتی می‌خواهم احساس منفی کمتری داشته باشم مانند؛ غمگینی و خشم؛ فکرم را به سمت آن احساس مثبت سوق می‌دهم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴- وقتی احساس مثبتی دارم مراقبت می‌کنم که آن را ابراز نکنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵- وقتی با یک موقعیت استرس‌زا مواجه می‌شوم سعی می‌کنم طوری در مورد آن موقعیت فکر کنم که به من آرامش دهد.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶- من احساساتم را با عدم ابراز آن‌ها کنترل می‌کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷- وقتی می‌خواهم احساس مثبت‌تری داشته باشم طرز تفکرم را در مورد آن موقعیت تغییر می‌دهم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸- احساساتم را با تغییر طرز تفکر در مورد موقعیت موجود کنترل می‌کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹- وقتی احساس منفی دارم در خودم این اطمینان را ایجاد می‌کنم که آن احساس را بیان نکنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰- وقتی می‌خواهم احساس منفی کمتری داشته باشم طرز تفکرم را در مورد آن موقعیت تغییر می‌دهم.

مقیاس پاسخهای نشخواری RRS

افراد مختلف هنگامی که احساس افسردگی یا غمگینی می کنند، ممکن است افکار گوناگونی را تجربه کنند و یا کارهای مختلفی را انجام دهند. در ادامه لیستی از این احتمالات فهرست شده است. لطفاً بر روی مقیاس درجه بندی زیر مشخص کنید، زمانی که احساس غمگینی یا افسردگی دارید، این افکار یا اعمال را به چه میزان تجربه می کنید. آنچه را واقعاً تجربه می کنید بنویسید نه آنچه را که فکر می کنید باید تجربه کنید.

	هرگز	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۱. فکر می کنید چقدر احساس تنهایی می کنید.				
۲. فکر می کنید که اگر در همین حالت باقی بمانید، نمی توانید وظایف تان را انجام دهید.				
۳. فکر می کنید که چقدر احساس خستگی و دردمندی دارید.				
۴. فکر می کنید که چقدر تمرکز کردن دشوار است.				
۵. فکر می کنید: "من چکار کرده ام که به این حالت دچار شده ام".				
۶. فکر می کنید که چقدر بی حوصله و بی انگیزه اید.				
۷. با بررسی وقایع اخیر سعی می کنید بفهمید که چرا افسرده شده اید.				
۸. فکر می کنید: "که چرا نسبت به همه چیز بی تفاوت شده ام".				
۹. فکر می کنید: "که چرا دیگر نمی توانم ادامه دهم".				
۱۰. فکر می کنید: "چرا اغلب اینگونه به مسائل واکنش نشان می دهم".				

۱۱. با خود خلوت می کنید تا برای این گونه احساسات خود جوابی پیدا کنید.				
۱۲. افکار تان را یادداشت و آنها را بررسی می کنید.				
۱۳. به اوضاع اخیر فکر می کنید و آرزو می کنید که ای کاش اوضاع بهتر از این بود.				
۱۴. فکر می کنید: "اگر نتوانید جلوی احساسات تان را بگیرید، قادر نخواهید بود تمرکز داشته باشید".				
۱۵. به این فکر می کنید: "که چرا مشکلاتی دارم که دیگران ندارند".				
۱۶. فکر می کنید: "که چرا نمی توانم بهتر از عهده اداره کردن امور بر آیم".				
۱۷. فکر می کنید که چقدر غمگین هستید.				
۱۸. به همه نکات ضعف، شکست ها، کاستی ها و اشتباهات خود فکر می کنید.				
۱۹. فکر می کنید که چرا آنقدر سر حال نیستید که بتوانید کاری انجام دهید.				
۲۰. سعی می کنید شخصیت خود را بررسی کنید تا بفهمید چرا افسرده اید.				
۲۱. تنهایی به جایی می روید که بتوانید درباره احساسات تان فکر کنید.				
۲۲. فکر می کنید که چرا اینقدر از دست خودتان عصبانی هستید.				

دانلود فایل WORD این پایان نامه به صورت کامل و تکمیل شده
همراه با منابع فارسی و لاتین از اینجا