نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و طرحواره‌های ناسازگار اولیه در میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در دانش‌آموزان دختر

◈ مهری سید موسوی[۱] ◈ معصومه گرجی[۲] ◈ نیره السادات روحانی[۳] ◈ زبیر صمیمی[۴]

چکیده: پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و طرحواره‌های ناسازگار اولیه در میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در دانش‌آموزان دختر انجام گرفته است. در یک پژوهش همبستگی تعداد ۳۹۸ نفر از دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه و هنرستان شهر تهران در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ با استفاده از جدول مورگان و کرجسی و با روش طبقه‌ای نسبتی، به عنوان نمونه انتخاب شدند و پرسشنامه‌های میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی (عیدی‌زاده و احمدی بلوطکی، ۱۳۹۶)، فرم کوتاه طرحواره‌های ناسازگار اولیه (یانگ و براون، ۲۰۰۳) و فرم کوتاه پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (گارنفسکی، ۱۹۹۹) را تکمیل کردند. داده‌های به‌دست‌آمده با نرم‌افزار آماری SPSS-18 و ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به شیوه گام‌به‌گام تحلیل شدند. نتایج نشان داد رابطه ای مثبت میان مؤلفه‌های تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، طرد و بریدگی، محدودیتهای مختل و جهت‌مندی با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی برقرار بود و روابط ملامت خویشتن، ملامت دیگران و نشخوارگری با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی مثبت بود. علاوه بر این نتایج نشان داد که مؤلفه‌های نشخوارگری، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و محدودیتهای مختل به ترتیب با ۰/۵۳، ۰/۱۰- و ۰/۰۸ قادر به پیش‌بینی میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در دانش‌آموزان دختر بودند. با توجه به نتایج پژوهش حاضر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و طرحواره‌های ناسازگار اولیه نقشی مؤثر در میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در دانش‌آموزان دختر دارند و باید در برنامه‌های آموزشی و تربیتی مورد توجه بیشتری قرار گیرند.

کلید واژگان: شبکه‌های اجتماعی مجازی، تنظیم شناختی هیجان، طرحواره‌های ناسازگار اولیه

◉ تاریخ دریافت: ۹۷/۱۰/۱۱ ◉ تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۹/۰۳

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران. Ssss.50@yahoo.com
۲. کارشناسی ارشد مشاور خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران. m.gorji1975@yahoo.com
۳. (**نویسنده مسئول**)، دانشجوی دکتری روانشناسی سلامت، دانشگاه خوارزمی تهران، تهران، ایران. ns.roohani@gmail.com
۴. پژوهشگر پسا دکتری دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران. z.samimi@ferdowsi.um.ac.ir

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1400.18.1.4.3]

مقدمه

به‌خلاف سابق که پیشرفت تحصیلی بیشتر متوجه عوامل خانوادگی، فردی و مدرسه‌ای بود، امروزه بررسی عوامل موفقیت و پیشرفت تحصیلی فراگیران، دستخوش تغییرات فراوان شده است. رشد پرشتاب فناوریهای نوین ارتباطی و اطلاعاتی طی قرن بیستم علاوه بر فراهم آوردن امکانات ارتباطی وسیع، الگوهای ارتباطات فردی، گروهی و جوامع را نیز دچار دگرگونی، تحول و تکامل نموده‌اند (رضوانی و عجم، ۱۳۹۵). یکی از این امکانات، فناوری ارتباطات و اطلاعات گروهی مبتنی بر وب و شبکه‌های اجتماعی مجازی[1]اند. عنوان شبکه‌های مجازی در معنای امروزی برای نخستین بار در سال ۱۹۹۰ در دانشگاه ایلینویز در ایالات‌متحده امریکا مطرح شد (رضایی، زارعی و طهرانی، ۱۳۹۷). شبکه‌های اجتماعی مجازی، از پدیده‌های جدیدی هستند که بر اثر ادغام فناوریهای گوناگون ارتباطی در سالهای اخیر شکل‌گرفته‌اند. این شبکه‌ها با عضوگیریهای رایگان از کاربران، توانسته‌اند در جریان‌سازیهای مختلف تأثیرگذار باشند و بستری شده‌اند که افراد، گروهها و سازمانها، در آنها پیرامون یک یا چند ویژگی مشترک گرد هم می‌آیند و اطلاعات و محتواهای خود را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند (بورگاتی، ایوریت و جانسون[2]، ۲۰۱۸).

شبکه‌های اجتماعی در ایران نیز در حال گسترش روزافزون به ویژه در میان نوجوانان و جوانان اند و به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم بر بسیاری از مسائل این افراد تأثیر گذاشته‌اند (مجردی، اسلامی و جمال، ۱۳۹۳). از پیامدهای فضای مجازی و استفاده متناوب از آن، تأثیر آن بر مهارتهای اجتماعی افراد در تدارک فراغتهای گروهی، تفریحات و بازیهای غیرمجازی است. همچنین مجاورت طولانی‌مدت با فضای مجازی به فرهنگ‌پذیری یک‌طرفه و تأثیرپذیری افراطی از هنجارها و ارزشها در عرصه‌های گوناگون ارتباطی و اجتماعی می‌انجامد و با تقویت جهان‌وطنی، تعلقات ملی و سنتی کاربران را تحت تأثیر قرار می‌دهد (اسکات[3]، ۲۰۱۷). پژوهشها نشان داده که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی تأثیری منفی بر عملکرد تحصیلی می‌گذارد که آثار زیانبار آن را آشکار ساخته‌اند. برای مثال، نتیجه پژوهش جعفری ندرآبادی (۱۳۹۷) نشان داد که زمان زیاد استفاده از اینترنت باعث مشکلات درسی و کم شدن نمرات دانش‌آموزان و دانشجویان می‌شود. نتایج پژوهش سلیمانی، فراحزاده ابرقوئی و فرخ (۱۳۹۴) نیز نشان داد که بین استفاده مفرط از تلفن همراه و اهمال‌کاری تحصیلی در بین دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. علاوه بر این، در پژوهش سلیمانی، سعدی‌پور و اسدزاده (۱۳۹۵) نتایج بیانگر آن بود که میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با اهمال‌کاری و احساس تنهایی رابطه مستقیم و با سلامت روان رابطه منفی داشت.

1. Virtual Social Networks
2. Borgatti, Everett & Johnson
3. Scott

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1400.18.1.4.3]

در زمینهٔ گرایش نوجوانان و دانش‌آموزان به استفاده از شبکه‌های مجازی دلایل گوناگون بیان شده است، ازجمله جذابیت این شبکه‌ها، دریافت اطلاعات و اخبار، دوستیها و همچنین مسائل روان‌شناختی مانند احساس تنهایی و کنجکاوی (خجیر، ۱۳۹۶)، اما یکی از ویژگیهای سنین نوجوانی و جوانی افزایش معنادار واکنشهای عاطفی، حساسیت زیاد به تعاملهای اجتماعی، به‌ویژه توجه به همسالان است. این ویژگی خود افزاینده مهارتهای لازم در جهت استقلال از خانواده، تشکیل روابط اجتماعی و در ادامه پیدایش آسیب‌پذیری بیشتر از عدم تنظیم رفتار و هیجان است که این آسیب‌پذیری به‌نوعی سطح پردازش پایین شناختی را به همراه دارد که نتیجهٔ الزام‌آور آن گرایش به رفتارهای پرخطر و آسیب‌زاست (باپ، آلن و شیبر[1]، ۲۰۰۷؛ به نقل از محمدی، سهرابی، تترونتن و احمدپور، ۱۳۹۶؛ حسنی و کدیور، ۱۳۹۲). درواقع مهارتهای تنظیم هیجان در این دوران تأثیر فراوان بر سازگاری و سلامت روان‌شناختی نوجوانان و دانش‌آموزان دارد (گارنفسگی، کراج، اسپین‌هوون[2]، ۲۰۰۱). تنظیم هیجان، فرایندی هدف ـ مدار است که به‌منظور اثرگذاری بر شدت، مدت و نوع هیجان تجربه‌شده صورت گرفته و فرایندی است که افراد از طریق آن هیجانهای خود را به‌صورت هشیار و ناهشیار تعدیل می‌کنند (گروس و تامپسون[3]، ۲۰۰۷؛ بارگ و ویلیامز[4]، ۲۰۰۷).

نشانه‌های مشکلات تنظیم هیجانی در بیش از نیمی از اختلالات محور یک و در تمامی اختلالات دیگر محور دوم، اتفاق قابل‌مشاهده است (گروس، ۲۰۱۳). تنظیم هیجان، یک شیوه اساسی در شروع، ارزیابی و سازمان‌دهی رفتار سازگارانه و همچنین پیشگیری از بروز هیجانهای منفی و رفتارهای ناسازگارانه محسوب می‌شود(گروس، ۲۰۱۵). یکی از متداول‌ترین روشها برای مدیریت و تنظیم تجارب هیجانی استفاده از فرایندهای شناختی است (مشهدی، میردورقی و حسنی، ۱۳۹۰). تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان راهبردهای شناختی برای پاسخ به رویدادهای تنیدگی‌زا و مدیریت اطلاعات برانگیزاننده هیجانی تعریف شده است و بخشی از مقابله شناختی محسوب می‌شود. افراد در مواجهه با شرایط تنیدگی‌زا از راهبردهای تنظیم هیجانی متنوعی بهره می‌گیرند. ازجمله این راهبردها می‌توان به راهبردهای منفی شامل نشخوارگری[5]، ملامت خود[6]، ملامت دیگران[7]، فاجعه‌سازی[8] و راهبردهای مثبت شامل

1. Bopp, Allen & Schieber
2. Garnefski, Kraaij & Spinhoven
3. Gross &Thompson
4. Bargh & Williams
5. Rumination
6. Self-blame
7. Other-blame
8. Catastrophizing

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1400.18.1.4.3]

تمرکز مجدد مثبت[1]، ارزیابی مثبت مجدد[2]، پذیرش[3]، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی[4] و دیدگاه‌گیری[5]، اشاره کرد (گارنفسگی و کراج، ۲۰۰۶).

پژوهشها نشان داده‌اند راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان مانند ملامت خود، فاجعه‌سازی، ملامت دیگران و سرکوب فکر تأثیری مخرب بر سلامت روان و کیفیت زندگی نوجوانها و بزرگسالان جوان می‌گذارند (نولن-هوکسیما، ویسکو و لیبومیرسکی[6]، ۲۰۰۸). تعدادی از پژوهشها نیز نشان داده‌اند که رابطه ای نیرومند میان استفاده از راهبردهای شناختی ویژه و آسیب‌شناسی روانی وجود دارد (ایزدپناه و همکاران، ۲۰۱۶؛ پاتهوف[7] و همکاران، ۲۰۱۶). همچنین در رابطه میان راهبردهای تنظیم هیجان با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی اگر چه پژوهشی مستقل یافت نشد، اما تعدادی از پژوهشها به رابطه میان راهبردهای هیجانی با اعتیاد به اینترنت پرداخته‌اند که می‌تواند گویای این رابطه باشد. یافته‌های براردیس[8] و همکاران (۲۰۰۹) حاکی از آن است ناگویی هیجانی نقشی معنادار در ایجاد و استمرار استفاده بیمارگونه از اینترنت دارد. نتایج پژوهش عقبائی، کاکاوند و بهرامی (۱۳۹۷) نشان داد که ناگویی هیجانی در رابطه میان افسردگی و اعتیاد اینترنتی نقش میانجی دارد. پژوهش رحمتی و صابر (۱۳۹۶) بیانگر آن بود که افراد مبتلا به اعتیاد به اینترنت از راهبردهایی ناسازگارانه‌تر در مقایسه با افراد غیر مبتلا برخوردار بودند. یاریاری، دهقان و حسینی (۱۳۹۴) نتیجه گرفتند که تنظیم هیجانی و احساس تنهایی در استفادهٔ بیشتر دختران از شبکه‌های اجتماعی نقش دارد. محمدی و همکاران (۱۳۹۶) نیز نشان دادند که دشواری در تنظیم هیجانی یکی از عواملی است که اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی می‌کند.

بعضی از نظریه‌پردازان نیز اعتقاد دارند که دلیل وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی و اینترنت، برخی از ویژگیهایی است که فرد را مستعد ابتلا به اعتیاد به این شبکه‌ها می‌کند (آمیچایی ـ هامبورگر و وینتزکی[9]، ۲۰۱۰)؛ بنابراین بررسی این ویژگیها اهمیت بسیار دارد. یکی از اصلی‌ترین سازه‌های زیربنایی رفتار انسان، طرحواره‌های ناسازگار اولیه است. طرحواره‌های ناسازگار اولیه، باورهای زیربنایی و پیش‌فرضهای افراد در مورد خودشان و دیگران هستند که پردازش اطلاعات بیرونی را به مسیری ناکارآمد منحرف می‌کنند، از این رو روابط میان- فردی و ادراک از خود را تحت تأثیر قرار می‌دهند

1. Positive refocusing
2. Positive reappraisal
3. Acceptance
4. Focus on planning
5. Putting into perspective
6. Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky
7. Potthoff
8. Berardis
9. Amichai-Hamburger & Vinitzky

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1400.18.1.4.3]

(تیم[1]، ۲۰۱۱). این طرحواره‌ها، موجب سوگیری در تفسیرهای فرد از رویدادها می‌شوند و این سوگیریها خود را به‌صورت نگرشهای تحریف‌شده، گمانه‌های نادرست، اهداف و چشم‌داشتهای غیرواقع بینانه نشان می‌دهند (نوردال، هولث و هاوگوم[2]، ۲۰۰۵). طرحواره‌های ناسازگار اولیه معمولاً بی‌قیدوشرط‌اند و بر همین مبنا انعطاف‌ناپذیرند. اساساً طرحواره‌های ناسازگار اولیه بازنماییهای معتبری از تجارب ناخوشایند دوره کودکی اند و با توجه به اینکه این طرحواره‌ها در دوران اولیه زندگی ایجاد می‌شوند، آنها غیرعادی و انکارناپذیرند و اغلب خودانگاره و دیدگاه خود درباره دنیا را مشخص می کنند (یانگ، کلوسکو و ویشار[3]، ۲۰۰۳).

طرحواره‌های ناسازگار اولیه به پنج حوزۀ کلی تقسیم‌بندی شده‌اند (یانگ و براون[4]، ۲۰۰۳). اولین حوزه طرد و بریدگی[5] است که نشان‌دهنده عدم احساس امنیت و برقراری ارتباط رضایت‌بخش با دیگران است. دومین حوزه، عملکرد و خودگردانی مختل[6] است که شامل توقع فرد از خود و پیرامونش برای رسیدن به استقلال و عملکرد موفقیت‌آمیز می‌شود. سومین حوزه، محدودیتهای مختل[7] است که طرحواره‌های آن، نقص در عملکرد مسئولانه و محدودیتهای فردی را برای نیل به اهداف بلندمدت نشان می‌دهند (لین، تا و کیو[8]، ۲۰۱۴). چهارمین حوزه، دیگر جهت‌مندی[9] است که نمایانگر نادیده گرفتن خود و تن دادن افراطی به خواسته‌های دیگران است و پنجمین حوزه، گوش به زنگی[10] بیش‌ازحد و بازداری است. افراد دارای این طرحواره‌ها، انتظارات درونی، قواعد و رفتار اخلاقی سخت‌گیرانه و انعطاف‌ناپذیر دارند (کاستیل، پروت، مارچیک و اشمیت هایزر[11]، ۲۰۰۷). علی‌رغم اینکه نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه با طیفی وسیع از اختلالات نشان داده‌شده است (کالوِته، اورو و هانکین[12]، ۲۰۱۳)، با این‌حال تاکنون در پژوهشهای اندکی به بررسی رابطه میان طرحواره‌های ناسازگار اولیه با میزان استفاده از شبکه‌های مجازی پرداخته شده است. نتایج یک پژوهش نشان داده است که دانشجویان معتاد به اینترنت طرحواره‌های ناسازگار اولیه بیشتری در مقایسه با دانشجویان غیر معتاد به اینترنت داشته‌اند (بهشتیان، ۱۳۹۲). نتایج پژوهش کریمی ربانی و مؤمنی (۱۳۹۶) نشان داده است که میان استفاده از تعدادی از شبکه‌های اجتماعی مجازی با طرحواره‌های ناسازگار اولیه رابطه مثبت وجود دارد. قدیمی، کرمی و یزدان بخش (۱۳۹۳) نشان داده‌اند

1. Thimm
2. Nordahl, Holthe & Haugum
3. Young, Klosko & Weishaar
4. Brown
5. Disconnection and rejection
6. Impaired autonomy and performance
7. Impaired limits
8. Lin, Tov & Qiu
9. Other-directedness
10. Overvigilance/Inhibition
11. Castille, Prout, Marczyk, & Shmidheiser
12. Calvete, Orue & Hankin

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1400.18.1.4.3]

که طرحواره‌های ناسازگار اولیه می‌توانند اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کنند.

درمجموع نتایج پژوهشـــها نشان می‌دهد که میزان استفاده از شـــبکه‌های مجازی به طرز وسیعی در میان نوجوانان و دانش‌آموزان رو به گســـترش اســـت و شـــناخت عوامل مؤثر بر آن و زمینه‌ساز آن اهمیت بســـیار دارد. همان‌گونه که اشـــاره شد، به نظر می‌رسد دو مورد از متغیرهای تأثیرگذار بر میزان اســـتفاده از شـــبکه‌های اجتماعی مجازی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و طرحواره‌های ناسازگار اولیه اســـت. بااین‌حال، این مطالعات بسیار محدودند و بیشتر در میان دانشجویان و جوانان انجام‌گرفته است و در میان دانش‌آموزان، به ویژه دختران، پژوهشی انجام نگرفته است. با توجه به اینکه تأثیرات این شـــبکه‌ها روی نوجوانان و دانش‌آموزان بیشتر از سایر اقشار به نظر می‌رسد و با توجه به اهمیت موضوع و خلأ پژوهشـــی که وجود دارد، این پژوهش به منظور پاسخگویی به این سؤال انجام‌گرفته است که آیا راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و طرحواره‌های ناسازگار اولیه می‌توانند میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی را در میان دانش‌آموزان دختر تبیین کنند؟

روش پژوهش

مطالعه حاضر توصیفی و از نوع همبســـتگی بوده اســـت. جامعه آماری پژوهش را همهٔ دانش‌آموزان دختر مقطع متوســـطه اول، دوم و هنرستان شـــهر تهران در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ تشکیل داده‌اند. انتخاب افراد نمونه با روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبتی انجام شده است. به این صورت که ابتدا مناطق ۳، ۴، ۵، ۱۵ و ۱۱ که به ترتیب نماینده مناطق شـــمال، شـــرق، غرب، جنوب و مرکز شهر تهران بودند، به‌صورت هدفمند و آگاهانه انتخاب شدند. حجم مناطق ۳، ۴، ۵، ۱۵ و ۱۱ با مراجعه به آموزش‌وپرورش بـــه ترتیب برابر بـــا ۲۸۴۳، ۹۹۶۳، ۱۰۷۰، ۸۸۰۹ و ۳۱۹۸ و حجم کل این مناطق برابر با ۲۵۸۸۳ نفر بود. با توجه به جدول مورگان و کرجسی، تعداد ۳۸۵ نفر که برای جامعه آماری ۲۵۸۸۳ نمونه مناسبی بودند، برای نمونه انتخاب شـــدند. براساس نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبتی این تعداد برای منطقه ۳ برابر با ۴۳ نفـــر، منطقـــه ۴ برابر با ۱۴۹ نفر، منطقه ۵ برابر با ۱۶ نفر، منطقه ۱۵ برابر با ۱۳۲ نفر و منطقه ۱۱ برابر با ۴۵ نفر برآورد شد. حجم نمونه مناطق براساس فرمول نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبتی به این شکل برآورد شده است:

کل نمونه/ کل جامعه × حجم بخش؛ برای مثال برای منطقه ۳ حجم نمونه برابر است با:

$$\frac{۳۸۵}{۲۵۸۸۳} \times ۲۸۴۳ = ۴۳$$

«با توجه به‌احتمال ریزش آزمودنیها، تعداد ۴۲۰ پرسشنامه در میان آزمودنیها توزیع شد که درنهایت ۳۹۸ پرسشنامه موردسنجش قرار گرفت.»

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1400.18.1.4.3]

ابزار پژوهش

۱. **پرسشنامه استفاده از شـــبکه‌های اجتماعی مجازی:** در این پژوهش برای سنجش میزان استفاده از شـــبکه‌های اجتماعی مجازی از پرسشـــنامه عیدی‌زاده و احمدی بلوطکی (۱۳۹۶) استفاده شده است. این پرسشنامه مشتمل بر بیست گویه است که میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی را می‌ســـنجد. نمره‌گذاری این پرسشنامه براساس طیف لیکرت پنج گزینه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) انجام می‌گیرد. حداقل نمره در این پرسشـــنامه بیســـت و حداکثر نمره صد اســـت. نمره بالا در این پرسشنامه به منزله میزان استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی مجازی و نمره پایین نشان‌دهنده استفاده کم از شبکه‌های مجازی است. روایی محتوایی این پرسشـــنامه به تائید کارشناسان و متخصصان رســـیده است و پایایی آن روی نمونه ای سی نفری از دانشـــجویان ۰/۸۱ به‌دســـت آمده است که نشان از پایایی پرسشنامه دارد (عیدی‌زاده و احمدی بلوطکی، ۱۳۹۶). همچنین در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ با نمونه ۳۹۸ نفری برابر با ۰/۸۹ به‌دست آمده که نشان‌دهنده پایایی مطلوب پرسشنامه است.

۲. **پرسشـــنامه تنظیم شناختی هیجان (فرم کوتاه)**[1]: این پرسشـــنامه را گارنفسکی در سال ۱۹۹۹ برای ارزیابی راهبردهای شـــناختی افراد در پاســـخ به تجارب تهدید کننده و استرس آور زندگی طراحی کرده اســـت (گارنفسکی، کراج و اســـپین‌هوون، ۲۰۰۱). پرسشنامه مذکور یک ابزار خودگزارشی ۱۸ گویه‌ای با نه خرده‌مقیاس متفاوت شامل، ملامت خویش، ملامت دیگران، پذیرش، نشـــخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، فاجعه‌سازی و دیدگاه‌پذیری است (گارنفسکی، بون[2] و کراج، ۲۰۰۳). دامنهٔ نمرات میان ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) قرار می‌گیرد. نتایج آلفای کرونباخ (با دامنهٔ ۰/۶۸ تا ۰/۸۲) نشان داده که ۹ خرده‌مقیاس نســـخهٔ فارسی پرسشنامهٔ تنظیم شناختی هیجان دارای اعتبار مطلوبی بوده و تحلیل مؤلفهٔ اصلی ضمن تبیین ۷۵ درصد واریانس، الگوی ۹ عاملی اصلی پرسشـــنامهٔ تنظیم شناختی هیجان را مورد حمایت قرارداده است. همچنین، همبستگی میان خرده‌مقیاسها نسبتاً بالا بود (مشهدی و همکاران، ۱۳۹۰).

۳. **پرسشـــنامهٔ طرحواره یانگ (فرم کوتاه**[3]**)**: این پرسشـــنامه را یانگ و براون (۲۰۰۳) برای اندازه‌گیری طرحواره‌های ناسازگار اولیه ساخته‌اند. شکل کوتاه پرسشنامه نیز برای اندازه‌گیری ۱۵ طرحواره ناسازگار اولیه براساس فرم اصلی تهیه شده است. هر گویه روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای

1. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire–Short Form
2. Boon
3. Young Schema Questionnaire–Short Form

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1400.18.1.4.3]

(کاملاً غلط، تقریباً غلط، کمی درست، تقریباً درست، کاملاً درست) نمره‌گذاری می‌شود. در این پرسشنامه، نمره بالا نشان دهندهٔ طرحواره‌های ناسازگار اولیه است. بارانوف، اویی، چو و کان[1] (۲۰۰۶) در بررسی ویژگیهای روان‌سنجی این پرسشنامه در دو گروه استرالیایی و کره‌ای، آلفای کرونباخ را ۰/۹۴ (گروه کره‌ای) و ۰/۹۶ (گروه استرالیایی) گزارش کرده‌اند. در ایران نیز ذوالفقاری، فاتحی‌فر و عابدی (۱۳۸۷) فرم کوتاه پرسشنامه را روی ۷۰ نفر از زوجین اجرا کرده‌اند. در پژوهش آنها ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۴، برای حوزهٔ بریدگی-طرد (۰/۹۱)، حوزهٔ خودگردانی و عملکرد مختل (۰/۹۰)، حوزهٔ محدودیتهای مختل (۰/۷۳)، حوزهٔ دیگرجهت‌مندی (۰/۶۷) و حوزهٔ گوش به زنگی بیش از حد و بازداری (۰/۷۸) به‌دست آمده است. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ برای کل طرحواره‌ها برابر با ۰/۶۳ به‌دست آمده است.

یافته‌ها

براساس داده‌های جمعیت‌شناختی، ۱۱۶ نفر از دانش‌آموزان در مقطع متوسطه اول، ۲۳۲ نفر در مقطع متوسطه دوم و ۵۰ نفر در مقطع هنرستان مشغول به تحصیل بودند. همچنین از میان دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم، ۸۸ نفر در رشته تجربی، ۶۳ نفر در رشته ریاضی و ۸۱ نفر در رشته انسانی مشغول به تحصیل بودند. علاوه بر این، میانگین و انحراف معیار سنی آزمودنیها، ۱/۰۰± ۱۵/۷۷ سال بود. در جدول شماره ۱ شاخصهای توصیفی متغیرها و ضریب همبستگی پیرسون راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و طرحواره‌های ناسازگار اولیه با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی ارائه شده‌اند.

جدول ۱. شاخصهای توصیفی و ضریب همبستگی متغیرهای پژوهش با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی (n=۳۹۸)

متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	مقدار همبستگی
میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی	۵۵/۳۴	۱۰/۹۵	۰/۱۵	۱/۴۲	۱
پذیرش	۶/۱۷	۲/۹۱	۰/۰۲	-۰/۴۲	۰/۰۵
تمرکز مجدد مثبت	۶/۵۳	۲/۱۷	-۰/۱۲	-۰/۷۶	۰/۰۳
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	۴/۷۸	۲/۰۹	۰/۷۲	-۰/۱۱	-۰/۱۷**

1. Baranoff, Oei, Cho & Kwon

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1400.18.1.4.3]

(ادامه) جدول ۱.

متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	مقدار همبستگی
ارزیابی مجدد مثبت	۶/۶۰	۲/۰۷	-۰/۱۶	-۰/۷۰	-۰/۰۲
دیدگاه‌گیری	۵/۱۰	۱/۹۱	۰/۳۳	-۰/۴۲	۰/۰۲
ملامت خویشتن	۶/۳۵	۲/۰۲	۰/۱۳	-۰/۹۱	۰/۱۴**
ملامت دیگران	۵/۲۳	۲/۰۸	۰/۵۰	-۰/۴۱	۰/۱۷**
نشخوارگری	۵/۰۹	۱/۸۷	۰/۴۱	۰/۱۴	۰/۵۵**
فاجعه انگاری	۷/۰۱	۲/۰۷	-۰/۲۵	-۰/۸۱	-۰/۰۳
نمره کل راهبردهای سازگارانه	۲۹/۱۸	۶/۰۶	۰/۱۴	۰/۳۷	۰/۰۹
نمره کل راهبردهای ناسازگارانه	۲۳/۵۲	۴/۴۷	۰/۱۴	-۰/۱۷	۰/۳۵**
طرد و بریدگی	۶۰/۳۹	۷/۳۲	۰/۰۷	۰/۹۲	۰/۱۲*
عملکرد و خودگردانی مختل	۵۲/۲۵	۵/۶۸	۰/۹۷	۵/۸۲	۰/۰۸
محدودیتهای مختل	۲۵/۲۱	۴/۱۳	۰/۱۴	۰/۰۹	۰/۱۴**
جهت‌مندی	۲۴/۶۹	۴/۶۲	۰/۴۵	۰/۸۱	۰/۱۱*
گوش‌به‌زنگی و بازداری	۲۷/۳۱	۳/۸۸	۰/۲۴	۰/۴۴	-۰/۰۰۹
نمره کل طرحواره‌ها	۱۹۰/۴۳	۲۲/۶۳	۲/۱۵	۹/۳۳	۰/۱۲*

*P <۰/۰۵ ، **P < ۰/۰۱

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1400.18.1.4.3]

براساس نتایج جدول شمارهٔ ۱، میانگین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در آزمودنیها برابر با ۵۵/۳۴، میانگین کل راهبردهای سازگارانه برابر با ۲۹/۱۸، میانگین کل راهبردهای ناسازگارانه ۲۳/۵۲ و میانگین طرحواره‌های ناسازگار برابر با ۱۹۰/۴۳ است. همچنین با توجه به مقادیر کجی و کشیدگی همه متغیرها نرمال است، زیرا مقدار قدرمطلق چولگی و کشیدگی متغیرها به ترتیب از ۳ و ۱۰ بیشتر نیست و این به معنای نرمال بودن متغیرهاست (کلاین[1]، ۲۰۱۵). علاوه بر این، نتایج ضریب همبستگی پیرسون در جدول شماره ۱ نشان می‌دهد که رابطه میان مؤلفه تمرکز مجدد بر برنامه ریزی با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی منفی و در سطح ۰/۰۱ معنادار است و روابط ملامت خویشتن، ملامت دیگران و نشخوارگی مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار است. همچنین براساس نتایج جدول شماره ۱، از میان مؤلفه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه، رابطه مؤلفه طرد و بریدگی، مؤلفه محدودیتهای مختل و مؤلفه جهت‌مندی با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۵ و ۰/۰۱ است.

در ادامه به‌منظور پیش‌بینی میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی براساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و طرحواره‌های ناسازگار اولیه از تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه گام به گام استفاده شد. در این پژوهش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و طرحواره‌های ناسازگار اولیه به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی به‌عنوان متغیر ملاک وارد مدل شدند. باید یادآوری شود که از عامل تورم واریانس[2] و تحمل[3] برای بررسی پیش‌فرض همخطی استفاده شده است. مقادیر تورم واریانس بزرگ‌تر از ۱۰ و تحمل، خارج از بازه صفر و یک حاکی از همخطی چندگانه است. براساس نتایج به‌دست‌آمده هیچ‌یک از مقادیر تورم واریانس برای متغیرهای پیش‌بین بزرگ‌تر از ۱۰ نبود. همچنین تمامی مقادیر تحمل برای این متغیرها در بازه صفر و یک قرار دارد، بنابراین همخطی چندگانه میان متغیرهای پیش‌بین در تحلیلهای رگرسیون چندگانه وجود ندارد و پیش‌فرض فوق رعایت شده است. همچنین در پژوهش حاضر از آماره دوربین واتسون به‌منظور بررسی پیش‌فرض استقلال خطاها استفاده شده است. چنانچه آماره دوربین واتسون به‌دست‌آمده، کمتر از ۴ باشد، نشان‌دهنده عدم رعایت این پیش‌فرض است. براساس نتایج به‌دست‌آمده، مقدار آماره دوربین- واتسون برای پیش‌بینی استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی ۱/۸۹ به‌دست آمده که این مقدار کمتر از ۴ است، بنابراین مفروضه استقلال خطاها برای متغیرهای فوق برقرار است. درمجموع نتایج فوق حاکی از برقراری مفروضه‌های تحلیل رگرسیون گام به گام برای تحلیل حاضر است، بنابراین استفاده از تحلیل رگرسیون چندگانه بلامانع است. در ادامه نتایج مربوط به این تحلیل در جدول ۲ و جدول ۳ ارائه شده است.

1. Kline
2. Variance Inflation Factor (VIF)
3. Tolerance

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1400.18.1.4.3]

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام برای پیش‌بینی استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی (n=۳۹۸)

گام	شاخصها / مدل	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	p	R	R^2	S.E
۱	پیش‌بینی	۱۴۶۹۸/۴۳	۱	۱۴۶۹۸/۴۳	۱۷۶/۴۴	۰/۰۰۱	۰/۵۵	۰/۳۰	۹/۱۲
	باقیمانده	۳۲۹۸۸/۰۲	۳۹۶	۸۳/۳۰					
۲	پیش‌بینی	۱۵۳۵۶/۰۴	۲	۷۶۷۸/۰۲	۹۳/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۵۶	۰/۳۲	۹/۰۴
	باقیمانده	۳۲۳۳۰/۴۰	۳۹۵	۸۱/۸۴					
۳	پیش‌بینی	۱۵۶۷۳/۹۰	۳	۵۲۲۴/۶۳	۶۴/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۵۷	۰/۳۳	۹/۰۱
	باقیمانده	۳۲۰۱۲/۵۵	۳۹۴	۸۱/۲۵					

* گام ۳: نشخوارگری، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، محدودیتهای مختل

براســـاس نتایج مندرج در جدول ۲ می‌توان نتیجه گرفت در تبیین میزان اســـتفاده از شـــبکه‌های اجتماعی مجازی از روی راهبردهای تنظیم شـــناختی هیجان و طرحواره‌های ناســـازگار اولیه مجموع متغیرهای پیش‌بین R^2 =۰/۳۳ از واریانس متغیر ملاک را تبیین و پیش‌بینی می‌کند، یعنی متغیرهای پیش‌بین ۳۳ درصد نمره میزان اســـتفاده از شـــبکه‌های اجتماعی مجازی را تبیین می‌کنند. میزان F مشاهده‌شـــده برای کل متغیرهای پیش‌بین در ســـطح ۰/۰۰۱ معنادار است. شـــایان ذکر است که از میان راهبردهای تنظیم شـــناختی هیجان مؤلفه‌های نشـــخوارگری و تمرکز مجـــدد برنامه‌ریزی توان پیش‌بینی‌کنندگی داشتند و از میان ابعاد طرحواره‌های ناسازگار اولیه نیز مؤلفه محدودیتهای مختل توان پیش‌بینی‌کنندگی داشتند و وارد مدل شدند. سایر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و طرحواره‌های ناسازگار اولیه توان پیش‌بینی‌کنندگی نداشتند و وارد مدل نشدند. در جدول شماره ۳، ضرایب رگرسیون استاندارد نشده و استانداردشده و بررسی معناداری این ضرایب گزارش‌شده‌اند.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1400.18.1.4.3]

جدول ۳. ضرایب رگرسیون گام به گام میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی از طریق متغیرهای پیش‌بین(n=۳۹۸)

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	B	خطای استاندارد b	ß	t	مقدار معناداری
میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی	نشخوارگری	۳/۱۴	۰/۲۴	۰/۵۳	۱۲/۹۵	۰/۰۰۱
	تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	-۰/۵۲	۰/۲۲	-۰/۱۰	۲/۳۵	۰/۰۱
	محدودیتهای مختل	۰/۲۲	۰/۱۱	۰/۰۸	۱/۹۷	۰/۰۴

با توجه به جدول شماره ۳، اثر نشخوارگری بر میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی (ß=۰/۵۳) مثبت و در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. اثر تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی بر میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی (ß = -۰/۱۰) منفی و در سطح ۰/۰۱ معنادار است و اثر محدودیتهای مختل بر میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی (ß =۰/۰۸) مثبت و در سطح ۰/۰۴ معنادار است. مثبت بودن اثرات نشخوارگری و محدودیتهای مختل بر میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی نشانگر آن است که هرچقدر نشخوارگری و محدودیتهای مختل در دانش‌آموزان بیشتر باشد، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی نیز در آنان بیشتر خواهد بود و به‌عکس. همچنین منفی بودن تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، بر میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بدین معناست که هرچقدر محدودیتهای مختل در دانش‌آموزان بیشتر باشد، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی نیز در آنان کمتر خواهد بود و به‌عکس.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و طرحواره‌های ناسازگار اولیه در میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در دانش‌آموزان دختر انجام گرفته است. اولین یافته پژوهش نشان داد که از میان راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، مؤلفه‌های ملامت خویش، ملامت دیگران و نشخوارگری با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی رابطهٔ مثبت و مؤلفهٔ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی رابطه منفی دارند. همچنین نتایج بیانگر آن بود که از میان این مؤلفه‌ها، مؤلفه نشخوارگری و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی قادر به پیش‌بینی میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بودند. اگرچه همان‌گونه که اشاره شد تاکنون پژوهشی به‌صورت مستقیم به بررسی رابطه راهبردهای

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1400.18.1.4.3]

تنظیم هیجان با میزان اســـتفاده از شـــبکه‌های اجتماعی مجازی نپرداخته اســـت، اما درهرحال، یافتهٔ پژوهش حاضر به‌صورت مستقیم یا ضمنی با پژوهشهای پیشین مانند پژوهشهای براردیس و همـــکاران (۲۰۰۹)، عقبائی و همکاران (۱۳۹۷)، رحمتـــی و صابر (۱۳۹۶)، یاریاری و همکاران (۱۳۹۴) و محمدی و همکاران (۱۳۹۶) همسوســـت که نشـــان داده‌اند تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی با میزان اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت دارند.

در این پژوهش نشان داده شده که از میان مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان، مؤلفه نشخوارگری تنظیم هیجان رابطهٔ معناداری بســـیار با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی دارد. در این زمینه باید گفت که نشخوارگری به‌عنوان یک راهبرد ناکارآمد، هیجانهای منفی را به‌واسطه افزایش تفکر منفی، حل مســـئله ناکارآمد، تداخل با رفتار هدفمند و کاهش حمایت اجتماعی تشـــدید و تداوم می‌بخشد (نولن - هوکسیما و همکاران، ۲۰۰۸). افراد نشخوارگر به‌جای حل مسئله از طریق محیط بیرونی و اطرافیان، ســـعی به حل درونی این مسئله و نشخوار کردن در مورد آن مسئله دارند. این امر ســـبب می‌شود بیشـــتر به فضای مجازی روی آورند و از حمایتهای اجتماعی بیرونی اجتناب کنند. همچنین نتایج نشـــان داده اســـت که میان ملامت خود و ملامت دیگران با میزان استفاده از شـــبکه‌های اجتماعی مجازی رابطه مثبت وجـــود دارد. ملالت خویش به افکار مربوط به مقصر دانستن خود در مورد آنچه اتفاق افتاده است، گفته می‌شود. ملالت دیگران به افکار مقصر دانستن دیگران یا محیط در مورد واقعه پیش‌آمده گفته می‌شـــود (گارنفسکی و کراج، ۲۰۰۷). افرادی که این راهبردهای غیر مؤثر تنظیم هیجان را فرا گرفته‌اند ممکن است بیش از دیگران مستعد استفاده از رفتارهـــای پرخطر به‌عنوان ابزاری برای تســـکین هیجان منفی خود باشـــند (گروس، ۲۰۱۵). این افراد با توجه به سرزنش کردن دیگران و دید منفی نسبت به دیگران و خودشان، کمتر سعی می‌کنند به‌صورت مؤثر به حل مســـئله بپردازند و مشکلات را درونی می‌کنند که منجر به افزایش احساســـات منفی و گوشه‌گیری و فاصله گرفتن از جهان واقعی و تمایل به جهان مجازی در آنان می‌شود. همچنین نتایج پژوهش نشان داده که رابطه منفی میان مؤلفه تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی با میزان اســـتفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی وجود دارد. تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی به افکار مربوط به مراحلی که باید طی شـــوند و چگونگی اداره کردن وقایع منفی گفته می‌شـــود. افرادی که از این راهبرد اســـتفاده می‌کنند در زمان وقایع منفـــی به برنامه‌ریزی روی مدیریت این وقایع می‌پردازند و سعی می‌کنند از طریق برنامه‌ریزی و ارزیابی راههای پیش رو به حل آن اقدام کنند (شـــریفی باســـتان، یزدی و زهرایی، ۱۳۹۵). از این رو کمتر به راهبردهایی مانند گوشـــه‌گیری و استفاده مفرط از شبکه‌های مجازی می‌پردازند.

به طور کلی نتایج نشـــان داده اســـت که تنظیم هیجان نقشی مهم در سازگاری افراد با وقایع اســـترس‌زای زندگی دارد. افزایش کنترل و تنظیم هیجانات و همچنین خودکنترلی، توانایی اداره

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1400.18.1.4.3]

مطلوب خلق‌وخو و افزایش توان حل مسئله و بهره‌برداری از هیجانات را موجب می‌شود، بنابراین رابطه مثبت میان راهبردهای ناسازگارانه و استفاده شبکه‌های اجتماعی مورد انتظار بود. رشد عاطفی نابسنده، دشواری در ساماندهی رفتار و هیجان و داشتن هیجانهای منفی از ویژگیهای افرادی هستند که رفتار اعتیادگونه دارند. تنظیم هیجانی کمتر و راهبردهای تنظیم هیجان منفی بالاتر می‌تواند مانع کنترل عدم استفاده از اینترنت که نوعی کشمکش گرایش- پرهیز است، باشد (محمدی و همکاران، ۱۳۹۶).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که رابطه ای مثبت میان نمره کل طرحواره‌های ناسازگار اولیه و تعدادی از مؤلفه‌های آن (طرد و بریدگی، محدودیتهای مختل و جهت مندی) با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی وجود دارد و همچنین مؤلفه محدودیتهای مختل قادر به پیش‌بینی میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در میان دانش‌آموزان است. این نتیجه به‌صورت مستقیم با نتایج پژوهش کریمی ربانی و مؤمنی (۱۳۹۶) و به‌صورت ضمنی با نتایج پژوهشهای رضوانی و عجم (۱۳۹۵)، بهشتیان (۱۳۹۲)، قدیمی و همکاران (۱۳۹۳)، آمیچایی ـ هامبورگر و همکاران (۲۰۱۰) و لین و همکاران (۲۰۱۴) همسو است. نتایج نشان داد که طرحواره محدودیتهای مختل علاوه بر رابطه مثبت با استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی، قابلیت پیش‌بینی آن را نیز دارد. در این زمینه باید گفت که به نظر می‌رسد افراد دارای طرحواره‌های خانواده طرد و بریدگی بیشتر تمایل به استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی پیدا کنند، زیرا در این شبکه‌ها تبادلات هیجانی صورت می‌گیرد، اعتمادبه‌نفس فردی و کاری فرد چندان مورد آزمون - قضاوت واقع نمی‌شود و فرد چون خود را قادر به انجام دادن کاری به‌طور مستقل نمی‌بیند در گروههای مجازی می‌تواند کنش و فعالیتی را دنبال کند، بنابراین وجود رابطه مثبت و معنادار میان طرحواره‌های این حوزه با استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی دور از انتظار نیست (کریمی ربانی و مؤمنی، ۱۳۹۶). به نظر می‌رسد که در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی مجازی افراد و کاربران دارای طرحواره‌های این حوزه به دلیل کم رنگ شدن مرزهای درونی و سایر ویژگیهای یاد شده از طرحواره‌های حوزه محدودیتهای مختل، رغبت، فرصت و موقعیتی مناسب برای عضویت و استفاده بیشتر از شبکه‌های اجتماعی داشته باشند. از سویی هم در زمینهٔ رابطه میان طرحواره طرد و بریدگی با استفاده از شبکه‌های اجتماعی، باید گفت که ویژگی اصلی افراد دارای طرحواره‌های طرد و بریدگی، نداشتن پایگاه ایمنی درونی و وحشت از دست دادن روابط صمیمی است، به همین دلیل این افراد این کمبود را با حضور در روابط مجازی جبران می‌کنند. زمانی که طرحواره‌ای فعال می‌شود، تبدیل به اتاق فرمان افکار خودآیند منفی می‌شود، بنابراین احتمال بیشتری دارد که افراد دارای طرحواره‌های ناسازگار با ویژگیهای یاد شده به عضویت شبکه‌های اجتماعی در آمده و استفاده بیشتری از آن نمایند (بهشتیان، ۱۳۹۲). از جهتی افرادی که طرحواره‌هایشان در حوزه

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1400.18.1.4.3]

دیگرجهت‌مندی شامل اطاعت، ایثار از خودگذشتگی و پذیرش جویی/جلب توجه قرار می‌گیرند، تمرکز افراطی بر تمایلات، احساسات و پاسخهای دیگران دارند، به‌گونه‌ای که نیازهای خودشان را نادیده می‌گیرند. این کار به‌منظور دریافت عشق و پذیرش، تداوم ارتباط با دیگران با اجتناب از انتقام و تلافی و توجه افراطی ولی داوطلبانه به رفع نیازهای دیگران حتی اگر به قیمت از دست دادن منافع خود شخص باشد، صورت می‌گیرد (فرانگوس، فراگکوس و کیاهوس[1]، ۲۰۱۰). از این رو انتظار می‌رود که این افراد بیشتر جذب و عضو شبکه‌های اجتماعی مجازی شوند و از آن استفاده کنند، زیرا شبکه‌های اجتماعی نیاز آنها را شامل پذیرش متمایل بودن بر پاسخهای دیگران و تأکید بیش از حد بر تائید و تصدیق شدن از سوی دیگران، تاحدی برآورده می‌کنند.

درمجموع نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که رابطه ای معنادار میان تعدادی از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و طرحواره‌های ناسازگار اولیه با میزان استفاده از شبکه‌های مجازی در دانش‌آموزان وجود دارد. براساس نتایج این پژوهش می‌توان میزان استفاده از شبکه‌های مجازی در دانش‌آموزان را با توجه به ویژگیهای روان‌شناختی تبیین کرد. از این رو نتایج پژوهش می‌تواند تلویحات کاربردی برای استفاده در آموزش‌وپرورش و برای متخصصان تعلیم و تربیت داشته باشد. علی‌رغم نتایجی که از این پژوهش قابل استنباط است، محدودیتهایی مانند استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی، استفاده از نمونه‌های یک منطقه جغرافیایی و یک جنسیت، وجود دارد که سبب می‌شود در تعمیم نتایج احتیاط کنیم. بنابراین پیشنهاد می‌شود که نتایج این پژوهش با استفاده از نمونه‌های هر دو جنس و ابزارها و نمونه‌های متنوع‌تر موردبررسی بیشتر قرار گیرد.

1 . Frangos, Fragkos & Kiohos

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1400.18.1.4.3]

منابع

REFERENCES

بهشتیان، محمد. (۱۳۹۲). مقایسه طرحواره‌های ناسازگار اولیه دانش‌آموزان دختر معتاد به اینترنت و غیرمعتاد. *پژوهش‌نامه زنان*، ۴(۲)، ۶۱-۷۱.

جعفری ندرآبادی، معصومه. (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین میزان وابستگی به فضای مجازی با کارکرد خانواده و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان. *جامعه‌شناسی آموزش و پرورش*، (۸)، ۳۰-۴۵.

حسنی، جعفر و کدیور، پروین. (۱۳۹۲). تعیین روایی نسخه فارسی پرسشنامه راهبردهای فرآیندی نظم‌جویی هیجان. *فصلنامه اندازه گیری تربیتی*، ۴(۱۴)، ۱۱۱-۱۴۶.

خجیر، یوسف. (۱۳۹۶). آسیب‌شناسی استفاده از شبکه‌های اجتماعی و نرم افزارهای تلفن همراه در خانواده‌های ایرانی (با تأکید بر نقاط قوت، ضعف، فرصت و تهدید). *مطالعات راهبردی زنان*، ۲۰(۷۷)، ۱۳۷-۱۰۹.

ذوالفقاری، مریم؛ فاتحی‌زاده، مریم و عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۷). تعیین رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه با ابعاد صمیمیت زناشویی زوجین شهر اصفهان. *فصلنامه خانواده پژوهی*، ۴(۳)، ۲۴۷-۲۶۱.

رحمتی، فاطمه و صابر، سوسن. (۱۳۹۶). مقایسه تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری در دانش‌آموزان معتاد به اینترنت و دانش‌آموزان عادی. *روانشناسی کاربردی*، ۱۱(۴)، ۵۷۹-۵۹۶.

رضایی، راضیه؛ زارعی، فاطمه و طهرانی، هادی. (۱۳۹۷). واکاوی بکارگیری شبکه‌های اجتماعی مجازی در یادگیری و آموزش از منظر استادان و دانشجویان. *پژوهش پرستاری ایران*، ۱۳(۱)، ۱-۱۰.

رضوانی، ابوالقاسم و عجم، علی اکبر. (۱۳۹۵). رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با پیشرفت تحصیلی و اعتماد در روابط بین فردی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. *مجله توسعه آموزش در علوم پزشکی*، ۹ (۲۴)، ۳۳-۴۳.

سلیمانی، مجید؛ سعدی‌پور، اسماعیل و اسدزاده، حسن. (۱۳۹۵). رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی تلفن همراه با اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و سلامت روان دانش‌آموزان. *فصلنامه فن آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی*، ۶(۴)، ۱۲۷-۱۴۴.

شریفی باستان، فرنگیس؛ یزدی، سیده منور و زهرایی، شقایق. (۱۳۹۵). نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و عاطفه مثبت و منفی در پیش‌بینی تاب‌آوری زنان مبتلا به سرطان پستان. *نشریه روان‌پرستاری*، ۴(۲)، ۳۸-۴۹.

عقبایی، شیوا؛ کاکاوند، علیرضا و بهرامی هیدچی، مریم. (۱۳۹۷). ارتباط بین افسردگی و اعتیاد اینترنتی با میانجی‌گری ناگویی هیجانی. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۴(۱)، ۱۶۳-۱۸۱.

عیدی‌زاده، رضا و احمدی بلوطکی، حاجی محمد. (۱۳۹۶). مطالعه رابطه تکنولوژی ارتباطی با سبک زندگی دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران. *مطالعات جامعه‌شناسی*، ۹(۳۵)، ۱۲۵-۱۳۹.

قدیمی، آزاده؛ کرمی، جهانگیر و یزدان‌بخش، کامران. (۱۳۹۳). رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و باورهای فراشناخت با استعداد اعتیاد. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۷(۲)، ۶۷-۷۳.

کریمی ربانی، مهدیه و مومنی، فرشته. (۱۳۹۶). طرحواره پیشرفت‌های ناسازگار اولیه و میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در دانشجویان. *مجله روانشناسی معاصر*، ۱۲، ۱۴۲۲-۱۴۲۶.

مجردی، وحید؛ اسلامی، علی و جمال، سعید. (۱۳۹۳). بررسی وضعیت استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بین دانشجویان استان خراسان شمالی. *فصلنامه دانش انتظامی خراسان شمالی*، ۱(۴)، ۸۵-۹۹.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1400.18.1.4.3]

محمدی، اکبر؛ سهرابی، رقیه، تترونتن، مریم و محمدپور انجردی، احمد. (۱۳۹۶). پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت براساس خودکارآمدی عمومی، دشواری تنظیم هیجان و تاب‌آوری در دانشجویان. *روانشناسی معاصر*، ۱۲، ۱۵۳۳-۱۵۳۶.

مشهدی، علی؛ میردورقی، فاطمه و حسنی، جعفر. (۱۳۹۰). نقش راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در اختلال‌های درونی سازی کودکان. *مجله روان‌شناسی بالینی*، ۳(۳)، ۳۹-۲۹.

یاریاری، فریدون؛ دهقان، مجتبی و حسینی، امین. (۱۳۹۴). مقایسه احساس تنهایی، تنظیم هیجانی و رضایت از تصویر بدنی در کاربران شبکه‌های اجتماعی مجازی براساس جنسیت. *فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۹ (۳)، ۴۲-۳۴.

Amichai-Hamburger, Y., & Vinitzky, G. (2010). Social network use and personality. *Computers in human behavior*, *26*(6), 1289-1295.

Baranoff, J., Oei, T. P. S., Cho, S. H., & Kwon, S. M. (2006). Factor structure and internal consistency of the Young Schema Questionnaire (Short Form) in Korean and Australian samples. *Journal of Affective Disorders*, *93*(1-3), 133-140.

Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). The nonconscious regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 429-445). The Guilford Press.

Berardis, D., D'Albenzio, A., Gambi, F., Sepede, G., Valchera, A., Conti, C. M., ... Forro, F. M. (2009). Alexithymia and its relationships with dissociative experiences and Internet addiction in a nonclinical sample. *CyberPsychology & Behavior*, *12*(1), 67-69.

Borgatti, S. P., Everett, M. G., & Johnson, J. C. (2018). *Analyzing social networks*. Sage.

Calvete, E., Orue, I., Hankin, B. L. (2013). Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: The mediating role of anxious automatic thoughts. *Journal of Anxiety Disorders*, *27*(3), 278-288.

Castille, K., Prout, M., Marczyk, G., & Shmidheiser, M. (2007). The early maladaptive schemas of self-mutilators: Implications for therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *21*(1), 58-67.

Frangos, C. C., Fragkos, K. C., & Kiohos, A. (2010). Internet addiction among Greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, *3*(1), 49-74.

Garnefski, N., Boon, S., & Kraaij, V. (2003). Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life event. *Journal of Youth and Adolescence*, *32*(6), 401-408.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire - development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, *41*(6), 1045-1053.

_____. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, *23*(3), 141-149.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, *30*(8), 1311-1327.

Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion*, *13*(3), 359-365.

_____. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 1-26.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1400.18.1.4.3]

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.

Izadpanah, S., Schumacher, M., Arens, E. A., Stopsack, M., Ulrich, I., Hansenne, M., ... Barnow, S. (2016). Adolescent harm avoidance as a longitudinal predictor of maladaptive cognitive emotion regulation in adulthood: The mediating role of inhibitory control. *Journal of Adolescence*, *52*, 49-59.

Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Publications.

Lin, H., Tov, W., & Qiu, L. (2014). Emotional disclosure on social networking sites: The role of network structure and psychological needs. *Computers in Human Behavior*, *41*, 342-350.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424.

Nordahl, H.M., Holthe, H., & Haugum, J.A. (2005). Early maladaptive schemas in patients with or without personality disorders: Does schema modification predict symptomatic relief? *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *12*(2),142-149.

Potthoff, S., Garnefski, N., Miklósi, M., Ubbiali, A., Domínguez-Sánchez, F. J., Martins, E. C., ... Kraaij, V. (2016). Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European countries. *Personality and Individual Differences*, *98*, 218-224.

Scott, J. (2017). *Social network analysis*. Sage.

Thimm, J. C. (2011). Incremental validity of maladaptive schemas over five-factor model facets in the prediction of personality disorder symptoms. *Personality and Individual Differences*, *50*(6), 777-782.

Young, J. E., & Brown, G. (2003). *The Young Schema Questionnaire: Short Form*. Available at: http: //www.schematherapy.com.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1400.18.1.4.3]