

## پیش‌بینی اعتیاد به فضای مجازی و گرایش به رفتارهای پرخطر بر اساس خودتنظیمی عاطفی در دانش‌آموزان مقطع دبیرستان شهر تهران

عزت اله قدم پور<sup>۱</sup>، زینب مهدیانی<sup>۲</sup>، حافظ پادروند<sup>۳</sup>، بهزاد امرایی<sup>۴</sup>، حسین سوری<sup>۵</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۶/۱۲

تاریخ وصول: ۱۳۹۸/۰۱/۱۷

### چکیده

هدف از این پژوهش پیش‌بینی اعتیاد به فضای مجازی و گرایش به رفتارهای پرخطر بر اساس خودتنظیمی عاطفی در دانش‌آموزان پسر مقطع دبیرستان شهر تهران بود. روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانش‌آموزان پسر مقطع دبیرستان شهر تهران در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ تشکیل دادند که از میان جامعه آماری شهر تهران، منطقه ۱۸ آموزش و پرورش انتخاب و از بین تمامی مدارس منطقه آموزشی مذکور، به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای دو دبیرستان پسرانه انتخاب و از بین جمعیت دانش‌آموزی مدارس، تعداد ۱۵۰ دانش‌آموز به‌عنوان حجم نمونه در این پژوهش جایی داده شدند. در این پژوهش به‌منظور جمع‌آوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه اعتیاد به فضای مجازی (یانگ)، مقیاس خطرپذیری جوانان ایرانی و پرسشنامه خودتنظیمی عاطفی (مارس) استفاده شد. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از شاخص‌های توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار و روش آماری تحلیل رگرسیون چند متغیری استفاده شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش نشان داد که بین اعتیاد به فضای مجازی و گرایش به رفتارهای پرخطر با خودتنظیمی عاطفی دانش‌آموزان رابطه منفی معناداری وجود دارد ( $P \leq 0/05$ ) و خودتنظیمی عاطفی قدرت پیش‌بینی‌کنندگی بالاتری در گرایش به رفتارهای پرخطر نسبت به

۱. دانشیار روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران.

۲. کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

۳. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران (نویسنده مسئول)

hafezpadervand@gmail.com

۴. استادیار زیست‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۵. استادیار روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

اعتیاد به فضای مجازی در دانش آموزان دارد. با توجه به نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود که مشاوران و روانشناسان بالینی مدارس به متغیرهای روان‌شناختی از جمله خودتنظیمی عاطفی به منظور پیشگیری از اعتیاد به فضای مجازی و گرایش به رفتارهای پرخطر توجه نمایند.

**واژگان کلیدی:** اعتیاد به فضای مجازی، رفتارهای پرخطر، خودتنظیمی عاطفی، دانش آموزان پسر.

### مقدمه

امروزه شبکه‌های اجتماعی نظیر لاین، تلگرام، وایبر، تانگو، واتس آپ، فیس بوک، توئیتر، مورد توجه کاربران اینترنت قرار گرفته و به‌عنوان بخش جداناپذیر زندگی بیشتر کاربران تبدیل شده است. شبکه‌های اجتماعی را گونه‌ای از رسانه‌های اجتماعی می‌دانند که امکان دستیابی به شکل جدیدی از برقراری ارتباط و به اشتراک گذاری اطلاعات را در اینترنت فراهم آورده‌اند (شاک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). این شبکه‌ها نه تنها تأثیر عمیقی بر جنبه‌های اجتماعی کاربران در جوامع گوناگون گذاشته‌اند، بلکه در زمینه‌های مختلف برای مثال، آموزشی، پزشکی و شغلی دارای کاربردهای فراوانی هستند (طاهری مبارکه، سلامی، هاشمیان و نوروزی، ۱۳۹۴). از طرف دیگر استفاده فزاینده از فناوری رایانه و نفوذ گسترده اینترنت، بسیاری از افراد خصوصاً دانش آموزان را با اختلال بهداشت روانی و ارتباطات اجتماعی ناشی از ابتلا به اعتیاد فضای مجازی مواجه ساخته است (ین<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۷). اعتیاد به فضای مجازی یک فرایند آسیب‌شناسی استفاده از اینترنت است که باعث ایجاد یک وضعیت روانی می‌شود که در آن حالت، رفتار شخص مختل شده و یک اختلال در وضعیت شناختی فرد نیز ایجاد می‌شود. از علائم این وضعیت روانی می‌توان به ایجاد مشکلات درونی در فرد، مشکلات و مسائل ایجادشده در محل کار، فراموش کردن مسئولیت در قبال خانواده و دوستان و شغل اشاره کرد. این بیماری مانند هر بیماری روانی دیگر نیاز به شناخت و درمان دارد (سادوک، سادوک، کاپلان و سادوک<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵). تاکنون مطالعات بی‌شماری در خصوص اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی و زیان‌های ناشی از آن توسط پژوهشگران انجام شده است. مارتین و شوماخر<sup>۴</sup>

1. Shoo
2. Yen
3. Sadock, Sadock, Kaplan, & Sadock's
4. Martin & Schumacher

(۲۰۱۲) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که کاربران وابسته به اینترنت، تنها و افسرده‌ترند. آستیناویسین<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که اعتیاد به فضای مجازی با مشکلات سلامت جسمانی، اضافه‌وزن، عدم فعالیت بدنی و اسکلتی-عضلانی و اختلال‌های بینایی مرتبط است. بارنای<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که اعتیاد به اینترنت منجر به پریشانی و اختلال چشمگیر در عملکرد روان‌شناختی، اجتماعی، تحصیلی و یا شغلی می‌شود. به گفته برخی از صاحب‌نظران آسیب‌های اجتماعی ابتدا در فضای مجازی و سایبری شروع می‌شود و به عبارت دیگر آسیب‌های اجتماعی با اعتیاد تکنولوژیکی مرتبط است (گریفیت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱). ویژگی‌هایی مانند دسترسی آسان به اینترنت، گمنام ماندن، مشاهده الگوهای منفی، دریافت تقویت، تجربیات مثبت و خوشایند زمینه را برای رفتارهای پرخطر<sup>۴</sup> آماده می‌کند (فوگل و نهماد<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹). از این رو برخی از مطالعات ارتباط مثبت بین اعتیاد به اینترنت و رفتارهای پرخطر را نشان داده است (بیب<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۴، اوداکی<sup>۷</sup>، ۲۰۱۳). شیوع رفتارهای پرخطر در جوامع یکی از موارد جدی تهدیدکننده سلامت است که در سال‌های اخیر با توجه به تغییرات سریع اجتماعی از سوی سازمان‌های بهداشتی، مجریان قانون و سیاست‌گذاران اجتماعی مورد توجه قرار گرفته است (اسماعیل‌زاده، اسدی، میری و کرامتکار، ۱۳۹۱). مفهوم گسترده رفتار پرخطر، سلسله‌ای از رفتارها را در برمی‌گیرد که نه تنها برای فرد درگیر این رفتار و افراد مهم زندگی وی زیان‌های جدی به بار می‌آورد، بلکه باعث صدمه غیرعمدی به افراد بی‌گناه دیگر نیز می‌شود (بویر<sup>۸</sup>، ۲۰۰۶). رفتارهای پرخطر شناخته‌شده در بین جوانان ایرانی عبارت‌اند از: خشونت، خودکشی، بی‌ملاحظگی در رانندگی، مصرف دخانیات، الکل و مواد، رفتارهای پرخطر جنسی که احتمال ابتلا به ایدز یا بیماری‌های مقاربتی را به دنبال داشته باشد، رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم و عدم انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی (عطادخت و همکاران، ۱۳۹۲). رشید (۱۳۹۴) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که تجربه قلیان کشیدن، کشیدن سیگار، رابطه جنسی، کتک‌کاری

1. Izadpanah
2. Burnay
3. Griffiths
4. High-Risk Behavior
5. Fogel & Nehmad
6. Beebe
7. Odaci
8. Boyer

در بیرون از خانه و تجربه مصرف الکل به ترتیب همه‌گیرترین رفتارهای پرخطر در میان نوجوانان ایرانی است. اسماعیل‌زاده و همکاران (۱۳۹۱) در بررسی شیوع رفتارهای پرخطر در بین نوجوانان شهر قزوین نشان دادند که مصرف قلیان در دانش آموزان بیش‌ترین شیوع را در مقایسه با تجربه مصرف سیگار، تجربه مصرف مواد مخدر و مصرف الکل دارد.

اما کارشناسان و متخصصان همواره در بررسی علل و مواردی که سبب اعتیاد به فضای مجازی و بالطبع آن گرایش به رفتارهای پرخطر می‌شود، سهم عوامل روان‌شناختی را مهم و اساسی می‌دانند. از جمله عوامل روان‌شناختی که ممکن است پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به فضای مجازی و گرایش به رفتارهای پرخطر باشد، خودتنظیمی عاطفی<sup>۱</sup> است. هدفمان<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) خودتنظیمی عاطفی را مدیریت خود برای تغییر دادن پاسخ‌های خواسته یا ناخواسته در جهت رسیدن به اهداف آگاهانه یا ناآگاهانه تعریف کرده است. استرانگ<sup>۳</sup> من<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) پنج نوع فرآیند عاطفی نقل کرده است. از نظر او طی گزینش موقعیت؛ فرد با نزدیک شدن یا دور شدن از افراد، مکان‌ها یا اشیایی که موجب تجارب عاطفی خوش یا ناخوشی می‌شوند، به تنظیم عواطف خود می‌پردازد، طی اصلاح موقعیت؛ بر روی آنچه موجب تجارب عاطفی ناخوشایند است متمرکز می‌شود و آن را به صورت دلخواه خود تغییر می‌دهد، با تغییر توجه؛ توجه اش را به چیز دیگری جلب می‌کند و از موقعیت یا محرکی که باعث ایجاد هیجان شده حواس خود را پرت می‌کند، با تغییر شناختی؛ ارزیابی اش را از بعضی چیزها تغییر داده تا تأثیر عاطفی آن را تغییر دهد و با اصلاح پاسخ؛ به تغییر پاسخ هیجانی خود نسبت به موقعیت‌ها یا محرک‌ها اقدام می‌کند. راهبردهایی که افراد برای تنظیم عواطف خود از آن‌ها استفاده می‌کنند، می‌تواند موجب ارتقای سطح سلامت انسان‌ها در ابعاد مختلف زیستی، روانی، اجتماعی و اخلاقی شود که از این طریق سطح کیفیت زندگی، کارایی و روابط بین فردی را بهبود می‌بخشد (صالحی مورکانی، ۱۳۸۵). پژوهش‌های صورت گرفته بیشتر به بررسی رابطه خودتنظیمی عاطفی با اختلالات روان‌شناختی پرداخته‌اند، با این حال تاکنون پژوهشی به بررسی نقش خودتنظیمی عاطفی در اعتیاد به فضای مجازی و گرایش به رفتارهای پرخطر پرداخته است. در این رابطه غفار دوست، شالچی و بافنده (۱۳۹۵) طی

- 
1. emotional self-regulation
  2. Hofmann
  3. Strongman

پژوهشی دریافتند که دشواری در خودتنظیمی عواطف یکی از مشکلات افراد مصرف‌کننده مواد است. قنبری می‌لاسی (۱۳۹۴) در پژوهشی نشان داد که بین خودتنظیمی عاطفی با روان رنجوری و تجربه‌پذیری رابطه مستقیم معناداری وجود دارد. جور<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۷) به بررسی نقش توانایی خودتنظیمی عاطفی در تاب‌آوری گروهی از نوجوانان حومه شهری اسپانیا پرداختند که نتایج پژوهش آنان حکایت از نقش اساسی خودتنظیمی عاطفی در تاب‌آوری نوجوانان بود. وینستین<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۵) همبستگی اعتیاد به اینترنت با اضطراب اجتماعی را مورد بررسی قرار دادند که نتایج حاصل از پژوهش آنان نشان داد بین اعتیاد به اینترنت و اضطراب اجتماعی، همبستگی مثبتی وجود دارد. چو<sup>۳</sup> (۲۰۱۴) در پژوهشی نقش استرس‌های خانوادگی را در گرایش به اعتیاد فضای مجازی معنادار گزارش کرد. یاریاری، کشاورزی و رسولی (۱۳۹۴) در پژوهشی نشان دادند که بین تمامی باورهای فراشناختی و انواع رفتارهای پرخطر رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. خزاعی و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که بین وابستگی به تلفن همراه با پرخاشگری، رابطه مثبت و معنی‌داری وجود داشت. عطادخت، رنجبر، غلامی و نظری (۱۳۹۲) در پژوهشی به این نتیجه دست یافت که بین بهزیستی روان‌شناختی با رفتار پرخطر رابطه منفی معنادار وجود دارد. در پژوهشی حبیبی کلیر، فرید و عبدالملکی (۱۳۹۳) نشان دادند که بین کنترل هیجانات و گرایش به اعتیاد رابطه منفی معناداری وجود دارد. رحمتی و صابر (۱۳۹۶) تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری دانش‌آموزان معتاد به اینترنت را نسبت به دانش‌آموزان عادی در سطح پایین‌تری گزارش کردند.

با توجه به اینکه دانش‌آموزان سرمایه‌های جامعه می‌باشند، سلامت روح و جسم آن‌ها تضمین سلامت و آینده است. از طرفی شیوع روزافزون اعتیاد به فضای مجازی و رفتارهای پرخطر در بین آنان که برابر است با هدر رفتن پتانسیل‌های خلاق و سازنده جامعه، بررسی و پی‌بردن به عوامل روان‌شناختی که پیش‌بینی‌کننده این شرایط باشد از اهمیت اساسی برخوردار است. از این‌رو هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی اعتیاد به فضای مجازی و گرایش به رفتارهای پرخطر بر اساس خودتنظیمی عاطفی در بین دانش‌آموزان مقطع دبیرستان شهر تهران است.

- 
1. Jose
  2. Weinstein
  3. Chiu

## روش

روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش عبارت بود از تمامی دانش آموزان پسر مقطع دبیرستان شهر تهران که در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ مشغول به تحصیل بودند. از میان جامعه آماری تمامی مناطق آموزشی شهر تهران، منطقه ۱۸ آموزش و پرورش انتخاب و از بین تمامی مدارس منطقه آموزشی مذکور، به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای دو دبیرستان پسرانه انتخاب و از بین جمعیت دانش آموزان پسر مدارس، تعداد ۱۵۰ دانش آموز به‌عنوان حجم نمونه در این پژوهش جایی داده شدند. در این پژوهش نمونه‌های موردنظر در متغیرهای سن، جنسیت و معدل تحصیلی همتا شدند.

آزمون اعتیاد به اینترنت توسط یانگ (۱۹۹۶) در ۲۰ آیتم طراحی و به روش لیکرت بین صفر تا چهار نمره گذاری شده است؛ بدین صورت که به پاسخ اصلاً، نمره صفر؛ خیلی کم، نمره یک؛ کم، نمره دو؛ زیاد، نمره سه به گزینه خیلی زیاد، نمره چهار تعلق می‌گیرد. بدین ترتیب، دامنه نمره هر فرد در پرسشنامه بین صفر تا ۸۰ است. نمرات به‌دست آمده برای هر فرد، وی را در سه گروه طبقه‌بندی می‌کند: ۱. کاربر عادی اینترنت، ۲. کاربری که در اثر استفاده زیاد دچار مشکلاتی شده است، ۳. کاربر معتاد که استفاده بیش از حد، وی را وابسته کرده است و نیاز به درمان دارد. در ایران نیز علوی و همکاران (۲۰۱۰) روایی و پایایی این پرسشنامه را بررسی کرده و نتیجه گرفته‌اند که نسخه ترجمه شده آن از روایی (۰/۸۸) و پایایی (۰/۷۲) قابل قبولی برخوردار است. در پژوهش حاضر پایایی و روایی به ترتیب برابر با ۰/۷۸ و ۰/۷۳ به دست آمد.

برای سنجش گرایش به رفتارهای پرخطر، از مقیاس خطرپذیری جوانان ایرانی (IADS) استفاده شده است. زاده محمدی، احمدآبادی و حیدری (۱۳۹۰) این پرسشنامه را در ۳۸ عبارت تدوین کرده‌اند که آسیب‌پذیری نوجوانان در ۷ دسته رفتارهای پرخطر از قبیل خشونت، رانندگی مخاطره‌آمیز، سیگار کشیدن، مصرف مواد مخدر، مصرف الکل، رابطه و رفتار جنسی و گرایش به جنس مخالف را می‌سنجد. پاسخگویان موافقت یا مخالفت خود را با این گویه‌ها در یک مقیاس ۵ گزینه‌ای از کاملاً موافق با نمره (۵) تا کاملاً مخالف با نمره (۱) بیان می‌کنند. پایایی این ابزار به شیوه آلفای کرونباخ برای مقیاس کلی ۰/۹۴ آمده است (زاده محمدی و احمدآبادی، ۱۳۹۰). آلفای کرونباخ به‌دست آمده در این پژوهش نمره ۰/۸۴ بوده است.

به منظور سنجش خودتنظیمی عاطفی از مقیاس خودتنظیمی عاطفی مارس استفاده شد. سؤالات این پرسشنامه عمدتاً از کتاب راهنمایی جامع خودتنظیمی تألیف لارسن و پریرز مایک برداشت شده است (به نقل از باقری و یوسفی، ۱۳۸۸). این پرسشنامه دارای ۴۴ سؤال است که ابعاد شناختی، رفتاری، تغییر موقعیت، تغییر عاطفه، کاهش خلق منفی و افزایش خلق مثبت را شامل می‌شود. صالحی مورکانی (۱۳۸۵) پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش نیمه کردن ۰/۷۵ و با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند. همچنین صالحی و مورکانی (۱۳۸۵) اعتبار مقیاس خودتنظیمی عاطفی را برای هریک از زیر مؤلفه‌ها از ۰/۶۳ تا ۰/۷۰ گزارش کردند که نشان‌دهنده اعتبار بالای این مقیاس در فرهنگ ایرانی است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده ۰/۶۸ گزارش شد. در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها علاوه بر استفاده از شاخص‌های توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار، از تحلیل رگرسیون چند متغیره استفاده شد.

## نتایج

فرضیه اصلی پژوهش این است که اعتیاد به فضای مجازی و گرایش به رفتارهای پرخطر بر اساس خودتنظیمی عاطفی در دانش آموزان مقطع دبیرستان شهر تهران به طور معناداری پیش‌بینی می‌شود. برای آزمون این فرضیه از تحلیل رگرسیون خطی استفاده شد. خودتنظیمی عاطفی در این تحقیق با توجه به ادبیات تحقیق، دارای ۶ بعد است که رابطه آن‌ها با اعتیاد به فضای مجازی مورد سنجش واقع شده است. یافته‌های توصیفی مقیاس‌های پژوهش در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی خرده مقیاس‌های تحقیق

شاخص آماری مقیاس	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
تنظیم عاطفی شناختی	۱۵۰	۲۶/۰۹	۵/۳۵
تنظیم عاطفی رفتاری	۱۵۰	۲۴/۶۶	۴/۶۳
تغییر موقعیت	۱۵۰	۲۶/۴۴	۵/۱۸
تغییر عاطفه	۱۵۰	۲۸/۳۹	۴/۲۴
کاهش خلق منفی	۱۵۰	۲۸/۵۱	۴/۷۸
افزایش خلق مثبت	۱۵۰	۳۲/۷۷	۶/۵۵
گرایش به رفتارهای پرخطر	۱۵۰	۷۸/۵۲	۸/۳۶

نتایج یافته‌های توصیفی نشان می‌دهد از بین ابعاد خودتنظیمی عاطفی بیشترین میانگین مربوط به افزایش خلق مثبت است. در بکارگیری روش آماری، ابتدا با استفاده از آزمون آماری کولموگروف اسمیرنوف نرمال بودن داده‌ها مورد آزمون و تأیید قرار گرفت. یکی از مفروضات رگرسیون عدم وجود اثر هم خطی بین متغیرهای مستقل است. شاخص‌های تحمل واریانس و تورم واریانس این فرضیات را چک می‌کنند. در پژوهش حاضر، تمامی اعداد نشان از عدم وجود اثر هم خطی شدید بین متغیرهای پیش‌بین بود. از دیگر مفروضات رگرسیون استقلال خطاها بود که باید فرض وجود همبستگی بین خطاها رد شود. برای چک کردن این فرض می‌توان از آماره دورین واتسون استفاده کرد. برای تأیید این فرض لازم است که مقدار این آماره در بازه ۱/۵ تا ۲/۵ قرار داشته باشد. در این پژوهش این آماره برابر با ۱/۹۶ شده است که حاکی از صادق بودن این پیش‌فرض است. اولین آزمون تست مدل کلی است. در واقع اگر حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین تحقیق روی متغیر ملاک تأثیر معنادار داشته باشد، مدل پژوهشگر تأیید می‌گردد. فرض صفر و خلاف به صورت زیر است:

$$\begin{cases} H_0: \beta_1 = \beta_2 = \dots = \beta_5 = 0 \\ H_1: \beta_i \neq 0 \quad \forall \text{ one } i \text{ for } i = 1, 2, 3, 4, 5 \end{cases}$$

جدول ۲. نتایج رگرسیون عوامل خودتنظیمی عاطفی بر اعتیاد به فضای مجازی

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>adj</sub>	sig
رگرسیون	۱۰۸۰/۵۶	۶	۱۸۰/۰۹	۱۲/۰۷	۰/۵۸	۰/۳۴	۰/۳۱	۰/۰۰۱
باقیمانده	۲۱۳۳/۳۱	۱۴۳	۱۴/۹۱					
کل	۳۲۱۳/۸۷	۱۴۹						

همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود مقدار sig کمتر از ۰/۰۵ شده است و نشان از معنی‌دار بودن مدل رگرسیون است، یعنی حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک تأثیر معنادار دارد. شاخص R<sup>2</sup> (ضریب تعیین چندگانه): این شاخص مشخص می‌کند که چند درصد از تغییرات متغیر ملاک توسط متغیرهای پیش‌بین تبیین می‌شوند به عبارت دیگر متغیرهای پیش‌بین چند درصد توانایی برآزش متغیر وابسته را دارند. در این پژوهش مقدار



$R^2$  برابر ۰/۳۴ شده است به این معنا که عوامل خودتنظیمی عاطفی ۳۴ درصد توانایی پیش‌بینی اعتیاد به فضای مجازی را دارند و ۶۶ درصد باقیمانده مربوط به سایر عوامل است. شاخص  $R^2_{adj}$  (ضریب تعیین تصحیح‌شده): این شاخص توانایی پیش‌بینی متغیر وابسته را توسط متغیرهای پیش‌بین در جامعه بررسی می‌کند در واقع با کمی تعدیل، نمونه را به تمام جامعه بسط می‌دهد. مقدار این ضریب در این پژوهش ۰/۳۱ شده است، به عبارت دیگر خودتنظیمی عاطفی ۳۱ درصد توانایی پیش‌بینی اعتیاد به فضای مجازی را دارند. با توجه به معنادار بودن کل مدل اکنون باید بررسی کرد که کدام یکی از ضرایب صفر نیست و یا به عبارت دیگر کدام متغیر یا متغیرها تأثیر معنادار در مدل دارند. به این منظور از آزمون  $t$  استفاده می‌شود.

جدول ۳. ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون

سطح معناداری	sig	آماره $t$	ضرایب رگرسیون		متغیر پیش‌بین
			استاندارد نشده	استاندارد شده	
۰/۰۵	۰/۰۰۱	۸/۹۸	۴۶/۰۸		مقدار ثابت
۰/۰۵	۰/۰۰۱	-۵/۴۶	-۰/۴۴	-۰/۵۰	تنظیم عاطفی شناختی
۰/۰۵	۰/۰۰۸	-۲/۴۱	-۰/۲۵	-۰/۲۸	تنظیم عاطفی رفتاری
۰/۰۵	۰/۶۹	۰/۴۰	۰/۰۳	۰/۰۳	تغییر موقعیت
۰/۰۵	۰/۰۰۲	-۳/۱۰	-۰/۲۶	-۰/۳۱	تغییر عاطفه
۰/۰۵	۰/۰۰۲	-۳/۲۰	-۰/۲۹	-۰/۳۵	کاهش خلق منفی
۰/۰۵	۰/۰۱	-۲/۲۲	-۰/۲۴	-۰/۳۰	افزایش خلق مثبت

همان‌طور که نتایج جدول نشان می‌دهد عوامل تنظیم عاطفی شناختی، تنظیم عاطفی رفتاری، تغییر عاطفه، کاهش خلق منفی و افزایش خلق مثبت با اعتیاد به فضای مجازی در سطح ۵ درصد رابطه معنادار دارند و منفی بودن این ضرایب در واقع نشان‌دهنده این است که با افزایش این عوامل، میزان اعتیاد به فضای مجازی کاهش می‌یابد.

برای بررسی این فرضیه که ابعاد خودتنظیمی عاطفی، توانایی پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر را دارند از تحلیل رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد. در این پژوهش مقدار آماره دوربین واتسون برابر با ۲/۲۶ شده است که حاکی از صادق بودن این پیش‌فرض است.

اولین آزمون تست مدل کلی است. در واقع اگر حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین تحقیق روی متغیر ملاک تأثیر معنادار داشته باشد، مدل پژوهشگر تأیید می‌گردد. فرض صفر و خلاف به صورت زیر است:

$$\begin{cases} H_0 : \beta_1 = \beta_2 = \dots = \beta_5 = 0 \\ H_1 : \beta_i \neq 0 \quad \forall \text{ one } i \text{ for } i = 1, 2, 3, 4, 5 \end{cases}$$

جدول ۴. نتایج رگرسیون عوامل خودتنظیمی عاطفی بر گرایش به رفتارهای پرخطر

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>adj</sub>	sig
رگرسیون	۲۱۸۰۲/۵۷	۶	۳۶۳۳/۷۶	۱۵/۸۱	۰/۶۶	۰/۴۳	۰/۴۲	۰/۰۰۱
باقیمانده	۳۲۸۵۲/۱۸	۱۴۳	۲۲۹/۷۳					
کل	۵۴۶۵۴/۷۵	۱۴۹						

همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود مقدار sig کمتر از ۰/۰۵ شده است و نشان از معنی‌دار بودن مدل رگرسیون است، یعنی حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک تأثیر معنادار دارد. شاخص R<sup>2</sup> (ضریب تعیین چندگانه): این شاخص مشخص می‌کند که چند درصد از تغییرات متغیر ملاک توسط متغیرهای پیش‌بین تبیین می‌شوند به عبارت دیگر متغیرهای پیش‌بین چند درصد توانایی برازش متغیر وابسته را دارند. در این پژوهش مقدار R<sup>2</sup> برابر ۰/۴۳ شده است به این معنا که عوامل خودتنظیمی عاطفی ۴۳ درصد توانایی پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر را دارند و ۵۷ درصد باقیمانده مربوط به سایر عوامل است. شاخص R<sup>2</sup><sub>adj</sub> (ضریب تعیین تصحیح‌شده): این شاخص توانایی پیش‌بینی متغیر وابسته را توسط متغیرهای پیش‌بین در جامعه بررسی می‌کند در واقع با کمی تعدیل، نمونه را به تمام جامعه بسط می‌دهد. مقدار این ضریب در این پژوهش ۰/۴۲ شده است، به عبارت دیگر خودتنظیمی عاطفی ۴۲ درصد توانایی پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر را دارند. با توجه به معنادار بودن کل مدل اکنون باید بررسی کرد که کدام یکی از ضرایب صفر نیست و یا به عبارت دیگر کدام متغیر یا متغیرها تأثیر معنادار در مدل دارند. به این منظور از آزمون t استفاده می‌شود.



جدول ۵. ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون

سطح معناداری	Sig	t آماره	ضرایب رگرسیون		متغیر پیش‌بین
			استاندارد نشده	استاندارد شده	
۰/۰۵	۰/۰۰۱	۱۰/۲۲	۳۴/۹۴		مقدار ثابت
۰/۰۵	۰/۰۰۱	-۶/۴۶	-۰/۴۹	-۰/۴۳	تنظیم عاطفی شناختی
۰/۰۵	۰/۰۰۱	-۷/۴۱	-۰/۵۶	-۰/۴۸	تنظیم عاطفی رفتاری
۰/۰۵	۰/۷۳	۰/۳۷	۰/۰۱	۰/۰۲	تغییر موقعیت
۰/۰۵	۰/۰۰۶	-۲/۵۶	-۰/۲۴	-۰/۲۷	تغییر عاطفه
۰/۰۵	۰/۰۰۱	-۷/۲۰	-۰/۵۴	-۰/۴۷	کاهش خلق منفی
۰/۰۵	۰/۰۰۸	-۲/۳۶	-۰/۲۳	-۰/۲۵	افزایش خلق مثبت

همان‌طور که نتایج جدول نشان می‌دهد عوامل تنظیم عاطفی شناختی، تنظیم عاطفی رفتاری، تغییر عاطفه، کاهش خلق منفی و افزایش خلق مثبت با گرایش به رفتارهای پرخطر در سطح ۵ درصد رابطه معنادار دارند و منفی بودن این ضرایب در واقع نشان‌دهنده این است که با افزایش این عوامل، میزان گرایش به رفتارهای پرخطر کاهش می‌یابد.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف پیش‌بینی اعتیاد به فضای مجازی و گرایش به رفتارهای پرخطر بر اساس خودتنظیمی عاطفی در دانش‌آموزان پسر مقطع دبیرستان شهر تهران انجام شد. به‌منظور دست‌یابی به نتایج پژوهش فرضیاتی تدوین شد که پس از تجزیه و تحلیل هر یک از آن‌ها نتایجی به دست آمد. نتایج فرضیه نخست پژوهش نشان داد که بین اعتیاد به فضای مجازی در دانش‌آموزان و خودتنظیمی عاطفی آنان رابطه منفی معناداری وجود دارد. به‌عبارت‌دیگر اعتیاد به فضای مجازی بر اساس خودتنظیمی عاطفی به شکل منفی قابل پیش‌بینی است. این یافته به‌نوعی با پژوهش‌های مارتین و شوماخر (۲۰۱۲)، بارنای و همکاران (۲۰۱۵)، وینستین و همکاران (۲۰۱۵)، چو (۲۰۱۴)، رحمتی و صابر (۱۳۹۶) همسو است. این یافته بر اساس چندین دیدگاه قابل بررسی است. از جمله: شک و شیو<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) معتقدند که نوجوان‌ها گروهی پرخطر برای اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی محسوب می‌شوند و در دو دهه

گذشته، نرخ شیوع بالای اعتیاد به اینترنت در کودکان و نوجوانان و روابط نامطلوب بین رفتارهای اعتیادآور اینترنتی و سلامت جسمانی افراد و سلامت روان‌شناختی به‌طور مداوم گزارش شده است. در تبیین این یافته پژوهشی همچنین می‌توان به دیدگاه گارنفسکی، کرایج و اسپینهاون<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) اشاره کرد، گارنفسکی و همکاران در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیدند افرادی که از سبک‌های شناختی ضعیف استفاده می‌کنند نسبت به دیگران در برابر اختلال‌های روان‌شناختی آسیب‌پذیرتر هستند؛ بنابراین نقص در خودتنظیمی عاطفی به‌عنوان نوعی آسیب در سبک‌های شناختی، پیش‌بین اعتیاد به اینترنت به‌عنوان نوعی از اختلال روان‌شناختی است. همچنین نتایج این فرضیه بر اساس یافته پژوهشی عسگری و مرعشیان (۲۰۰۹) قابل تبیین است. نتایج پژوهش آنان نشان داد که افراد وابسته به اینترنت و فضای مجازی درجه انطباق ضعیف‌تری با دیگران دارند و از نظر عاطفی بی‌ثبات هستند و علت دستیابی به اینترنت در بسیاری از افراد برای سرکوب کردن اضطراب و تنش‌های زندگی بوده است؛ اما نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل فرضیه دوم پژوهش نیز نشان داد که بین خودتنظیمی عاطفی و گرایش به رفتارهای پرخطر در دانش‌آموزان رابطه منفی معناداری وجود دارد، به‌عبارت‌دیگر گرایش به رفتارهای پرخطر بر اساس ضعف در خودتنظیمی عاطفی قابل پیش‌بینی است. نتایج حاصل از این فرضیه پژوهش با یافته‌های غفاردوست، شالچی و بافنده (۱۳۹۵)، قنبری می‌لاسی (۱۳۹۴)، یاریاری، کشاورزی و رسولی (۱۳۹۴)، خزاعی و همکاران (۱۳۹۰)، عطادخت و همکاران (۱۳۹۲)، حبیبی کلپیر، فرید و عبدالملکی (۱۳۹۳) همسو است. در تبیین این یافته پژوهشی می‌توان چنین استنباط نمود نوجوانانی که در زمینه شناخت خود دچار مشکل هستند و توانایی‌های لازم را برای خودتنظیمی عاطفی ندارند، در شرایط پراسترس از کنترل خوبی برخوردار نبوده، ماهیت استرس را با شدت بالاتری درک می‌نمایند و از سازگاری روان‌شناختی کمتری برخوردارند. همچنین ظرفیت هیجانی و عاطفی پایین به فرد این امکان را نمی‌دهد تا در برخورد با دیگران، از خلق و خوی مثبت و سطح تحمل موردنیاز استفاده کند تا بتواند با آن‌ها به بهترین واکنش و رفتار دست بزند و به خودتنظیمی عاطفی مطلوبی دست یابد که این عدم خودتنظیمی عاطفی باعث بروز رفتارهای تکانشی، ناپخته در این دانش‌آموزان می‌شود (آیورباچ<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۸).

- 
1. Garnefski, Kraaij & Spinhoven
  2. Auerbach, Gross-Tsur, Manor & Shalev

همچنین این پژوهش نشان داد که در مقایسه با اعتیاد به فضای مجازی و گرایش به رفتارهای پرخطر، خودتنظیمی عاطفی قدرت بالاتری در پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر به شکل منفی در دانش‌آموزان دارد؛ اما مانند هر پژوهشی، پژوهش حاضر نیز خالی از محدودیت‌هایی نبود که وجود این محدودیت‌ها تعمیم‌یافته‌های آن را نیازمند احتیاط هر چه بیشتری کند. از جمله این پژوهش یک مطالعه مقطعی بوده و نیاز است که در زمینه اعتیاد به فضای مجازی و گرایش به رفتارهای پرخطر و مسائل مرتبط با آن مطالعات دقیق‌تر و در طول زمان صورت گیرد تا با اطمینان بیشتری بتوان در این زمینه اظهار نظر کرد. نمونه مورد مطالعه در این پژوهش تنها دانش‌آموزان پسر در مقطع دبیرستان بوده است و به منظور دستیابی به نتایج پایاتر، اجرای این پژوهش در بین دانش‌آموزان دختر در مقاطع دیگر ضروری است. استفاده از روش‌های دیگری همچون مصاحبه بالینی در کنار اجرای پرسشنامه‌ها نیز می‌تواند مفید باشد و به افزایش دقت در بررسی‌های آتی منجر شود. با توجه به اینکه نتایج این پژوهش نشان داد که اعتیاد به فضای مجازی و گرایش به رفتارهای پرخطر بر اساس خودتنظیمی عاطفی قابل پیش‌بینی است، مشاوران و روانشناسان بالینی مدارس باید به متغیرهای روان‌شناختی از جمله خودتنظیمی عاطفی به منظور پیشگیری از اعتیاد به فضای مجازی و گرایش به رفتارهای پرخطر توجه نمایند. همچنین یافته‌های این پژوهش اهمیت اقدامات پیشگیرانه را در قالب برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای به دانش‌آموزان در خصوص استفاده درست و مفید از فضای مجازی نشان می‌دهد و ذکر مسائل و مشکلات در زمینه استفاده نادرست از فن‌آوری‌های ارتباطی همچون فضای مجازی می‌تواند زمینه‌ساز آموزش صحیح و توجه بیشتر والدین و خانواده‌ها برای استفاده مناسب و مؤثر از اینترنت و فضای مجازی باشد.

در نهایت از کلیه مسئولین آموزش و پرورش منطقه ۱۸ شهر تهران، مدیران مدارس و همچنین دانش‌آموزان عزیزی که در انجام این پژوهش مساعدت لازم را فراهم نمودند صمیمانه سپاسگزاری می‌شود.

## منابع

- اسماعیل‌زاده، هاجر؛ اسدی، مسعود؛ میری، میر نادر؛ و کرامتکار، مریم. (۱۳۹۱). بررسی شیوع رفتارهای پرخطر در بین نوجوانان شهر قزوین. *مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران*. شماره ۳. ص ۷۵-۸۲.
- باقری، فریبرز و یوسفی، حسینه. (۱۳۸۸). سخت رویی، باورهای خود کارآمدی و راهبردهای خودتنظیمی عاطفی در دانش آموزان دختر. *فصلنامه اندیشه و رفتار*. شماره ۱۴. ص ۳۵-۴۶.
- حبیبی کلیر، رامین؛ فرید، ابوالفضل و عبدالملکی، سالار. (۱۳۹۳). بررسی رابطه تنظیم هیجانی با گرایش به اعتیاد در شهروندان. اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی.
- خزاعی، طیب؛ سعادتجو، علیرضا؛ درمحمدی، سمانه؛ سلیمانی، منصوره؛ طوسی نیا، مرضیه و ملاحسن زاده، فاطمه. (۱۳۹۰). شیوع وابستگی به تلفن همراه و پرخاشگری نوجوانان شهر بیرجند. شماره ۴. ص ۴۳۷-۴۳۰.
- رحمتی، فاطمه و صابر، سوسن. (۱۳۹۶). مقایسه تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری در دانش آموزان معتاد به اینترنت و دانش آموزان عادی. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*. شماره ۱۱. ص ۵۷۶-۵۹۶.
- رشید، خسرو. (۱۳۹۴). رفتارهای پرخطر در بین دانش آموزان نوجوان دختر و پسر شهر تهران. *فصلنامه رفاه اجتماعی*. شماره ۵۷. ص ۳۱-۵۶.
- زاده‌محمدی، علی؛ احمدآبادی؛ زهره و حیدری، محمود. (۱۳۹۰). تدوین و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس خطرپذیری نوجوانان ایرانی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)*. شماره ۳. ص ۲۲۵-۲۱۸.
- صالحی مورکانی، بتول. (۱۳۸۵). بررسی و مقایسه راهبردهای خودتنظیمی عاطفی در بین دانشجویان مبتلا به اختلالات اضطرابی و افسردگی با دانشجویان عادی شهر اصفهان. پایان‌نامه چاپ‌نشده کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء (س).
- طاهری مبارکه، مینا؛ سلامی، مریم؛ هاشمیان، محمدرضا و نوروزی، علی. (۱۳۹۴). تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان کاربران کتابخانه مرکز آموزشی درمانی الزهرا دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. *فصلنامه مدیریت سلامت*. شماره ۱۹. ص ۷۱-۸۰.

عطادخت، اکبر؛ رنجبر، محمدجواد؛ غلامی، فائزه و نظری، طوبی. (۱۳۹۲). گرایش دانشجویان به رفتارهای پرخطر و ارتباط آن با متغیرهای فردی-اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی. *مجله سلامت و مراقبت*. شماره ۴. ص ۵۹-۵۰.

غفار دوست، مریم؛ شالچی، بهزاد و بافنده، حسن. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش تنظیم عاطفه بر عواطف مثبت و منفی زنان مبتلا به اختلال مصرف متامفتامین. *مجله پزشکی ارومیه*. شماره ۱۰. ص ۸۹۱-۸۸۸.

قنبری می‌لاسی، مهرباب. (۱۳۹۴). رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی نئو و روش‌های خودتنظیمی عاطفی معنادان با گرایش مجدد به مصرف مواد با توجه به عوامل دموگرافیک در مراجعه‌کنندگان به مراکز ترک اعتیاد شهر اصفهان سال. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.

یاریری، فریدون؛ کشاورزی، فاطمه و رسولی، علی. (۱۳۹۴). نقش باورهای فراشناختی و نگرش به روابط قبل از ازدواج در پیش‌بینی رفتارهای پرخطر نوجوانان. *فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی*. شماره ۲. ص ۳۳-۲۵.

- Alavi, S. S., Maracy, M. R., Jannatifard, F., Eslami, M., & Haghghi, M. (2010). A survey of relationship between psychiatric symptoms and internet addiction in students of Isfahan Universities.
- Asgari, P., & Marashian, F. (2009). The relationship between personality traits and anxiety computer with Internet addiction in students of Ahvaz University, Ahvaz Branch. *New findings in Psychology*, (8), 23-35.
- Auerbach, J. G., Gross-Tsur, V., Manor, O., & Shalev, R. S. (2008). Emotional and behavioral characteristics over a six-year period in youths with persistent and nonpersistent dyscalculia. *Journal of learning disabilities*, 41(3), 263-273.
- Beebe, T. J., Asche, S. E., Harrison, P. A., & Quinlan, K. B. (2004). Heightened vulnerability and increased risk-taking among adolescent chat room users: Results from a statewide school survey. *Journal of Adolescent Health*, 35(2), 116-123.
- Boyer, T. W. (2006). The development of risk-taking: A multi-perspective review. *Developmental review*, 26(3), 291-345.
- Burnay, J., Billieux, J., Blairy, S., & Larøi, F. (2015). Which psychological factors influence Internet addiction? Evidence through an integrative model. *Computers in Human Behavior*, 43, 28-34.
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in human behavior*, 34, 49-57.

- Fogel, J., & Nehmad, E. (2009). Internet social network communities: Risk taking, trust, and privacy concerns. *Computers in human behavior*, 25(1), 153-160.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Griffiths, M. (2001). Sex on the Internet: Observations and implications for Internet sex addiction. *Journal of sex research*, 38(4), 333-342.
- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 38(5), 483-492.
- 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.
- Martin, M., & Schumacher, P. (1996). Incidence and correlation of pathological internet Use in college students. In *Proceedings of the annual convention of the American Psychological Association* (pp. 8-12).
- Mestre, J. M., Núñez-Lozano, J. M., Gómez-Molinero, R., Zayas, A., & Guil, R. (2017). Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. *Frontiers in psychology*, 8, 1980.
- Odacı, H. (2013). Risk-taking behavior and academic self-efficacy as variables accounting for problematic internet use in adolescent university students. *Children and youth services review*, 35(1), 183-187.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., Kaplan, & Sadock's. (2015). *synopsis of psychiatry: Behaviora sciences/clinical psychiatry*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Shek, D. T., & Yu, L. (2016). Adolescent internet addiction in Hong Kong: prevalence, change, and correlates. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 29(1), S22-S30.
- Shook, J. R. (Ed.). (2012). *Dictionary of early American philosophers* (Vol. 1). Bloomsbury Publishing.
- Strongman, K. T. (2006). *Applying psychology to everyday life: A beginner's guide*. John Wiley & Sons.
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), 4-9.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of adolescent health*, 41(1), 93-98.
- Young, K. S., & Rodgers, R. C. (1998, April). Internet addiction: Personality traits associated with its development. In *69th annual meeting of the Eastern Psychological Association* (pp. 40-50).