



**Presenting a Model of the Tendency to Self-Harming Behaviors of Teenagers on Cyberspace Addiction with the Mediation of Cognitive Emotion Regulation**

Zahra Jashnani<sup>1</sup>, Mohammad Ghamari<sup>2\*</sup>, Leila Kashani Vahid<sup>3</sup>

1. PhD student, Department of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
2. Associate Professor, Department of Counseling, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran (Corresponding Author).
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

❖ Corresponding Author Email: [mohammadqamari2023@gmail.com](mailto:mohammadqamari2023@gmail.com)

**Journal Info:**

Volume 2, Issue 4 Winter 2024  
Pages: 127-135

**Article Dates:**

Receive: 2024/01/10  
Accept: 2024/03/04  
Published: 2024/03/13

**Keywords:**

Tendency Towards Self-Harming Behaviors, Addiction to Social Media, Cognitive Emotion Regulation

The aim of the present study was to present and test the model of tendency towards self-harming behaviors of adolescent based on addiction to social media with the mediation of cognitive emotion regulation. The research method is descriptive and of the type of correlation designs and structural equation modeling method. In the present study, the statistical population included high school students studying in the second level of high school in Tehran in the academic year 2023. The sampling method in the present study was a cluster method. The research tools include cyberspace addiction scale by Khawaja Ahmadi et al. (2015), cognitive regulation of emotion questionnaire by Garnofsky and Kraij (2006), and the self-harming behaviors scale Sanson et al. (1998). In the data analysis, in addition to the calculation of descriptive indices (including the calculation of frequency distribution tables, percentages, central tendency and dispersion indices such as mean and standard deviation), inferential indices were calculated. Necessary calculations were made using AMOS software and fit indices and path coefficients were extracted for the proposed model. The results of data analysis showed that the fit indices of the research model are in a favorable condition. Addiction to social media have a significant direct effect on students' tendency to self-harming behaviors. Also, cognitive emotion regulation plays a mediating role in the relationship between addiction to social media and the tendency to self-harming behaviors of adolescents.

**Article Cite:**

Jashnani Z, Ghamari M, Kashani Vahid L. (2024). Presenting a Model of the Tendency to Self-Harming Behaviors of Teenagers on Cyberspace Addiction with the Mediation of Cognitive Emotion Regulation, *Psychological Dynamics in Mood Disorders*; 2(4): 127-135



[10.22034/pdmd.2024.444922.1057](https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.444922.1057)



Creative Commons: CC BY 4.0



## ارائه مدل گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان نوجوانان بر اعتیاد به فضای مجازی با میانجی

## گری تنظیم شناختی هیجان

زهرا جشنانی<sup>۱</sup>، محمد قمری<sup>۲\*</sup>، لیلا کاشانی وحید<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
۲. دانشیار، گروه مشاوره، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران (نویسنده مسئول).
۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

✉ ایمیل نویسنده مسئول: mohammadqamari2023@gmail.com

## اطلاعات نشریه:

دوره ۲، شماره ۴، زمستان ۱۴۰۲  
صفحات: ۱۳۵-۱۲۷

## تاریخ های مقاله:

دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۲۰  
پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۱۴  
انتشار: ۱۴۰۲/۱۲/۲۴

## واژگان کلیدی:

گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان،  
اعتیاد به فضای مجازی، تنظیم شناختی  
هیجان

هدف پژوهش حاضر ارائه و آزمون مدل پیش بینی گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان بر اساس اعتیاد به فضای مجازی با میانجیگری تنظیم شناختی هیجان در دانش آموزان بود. روش پژوهش، توصیفی و از نوع طرح های همبستگی و روش مدل یابی معادلات ساختاری است. در پژوهش حاضر در پژوهش حاضر جامعه آماری شامل دانش آموزان مقطع متوسطه مشغول به تحصیل در مقطع دوم متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. روش نمونه گیری در پژوهش حاضر روش خوشه ای بود. ابزار پژوهش شامل مقیاس اعتیاد به فضای مجازی خواجه احمدی وهمکاران (۱۳۹۵)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و کرایج (۲۰۰۶) و مقیاس گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان سانسون و همکاران (۱۹۹۸) بودند. در تجزیه و تحلیل داده ها علاوه بر محاسبه شاخص های توصیفی (شامل محاسبه جداول توزیع فراوانی، درصدها، شاخص های گرایش مرکزی و پراکندگی نظیر میانگین و انحراف معیار) به محاسبه شاخص های استنباطی اقدام شد. با استفاده از نرم افزار AMOS محاسبات لازم صورت گرفت و برای مدل پیشنهادی شاخص های برازش و ضرایب مسیر استخراج شد. نتایج تحلیل داده ها نشان داد شاخص های برازش مدل پژوهش در وضعیت مطلوبی قرار دارد. همچنین اعتیاد به فضای مجازی، بر گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان دانش آموزان اثر مستقیم معنادار دارد. همچنین تنظیم هیجان سازش نیافته نقش میانجی در رابطه ی بین اعتیاد به فضای مجازی با گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان نوجوانان دارد.

## استناد به مقاله:

جشنانی ز، قمری م، کاشانی وحید ل. (۱۴۰۲). ارائه مدل گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان نوجوانان بر اعتیاد به فضای مجازی با میانجی گری تنظیم شناختی هیجان. پویایی روانشناختی در اختلالات خلقی (۴): ۱۳۵-۱۲۷



## مقدمه

نوجوانی دوره ای از مراحل رشد انسان است که همراه با تغییرات اساسی در رشد زیستی، روان شناختی و اجتماعی می باشد. مطالعات نشان می دهند که رفتارهای خود آسبیزی در نوجوانان در میان فرهنگها شایع است. برای درک رفتارهای خود آسب رسان در نوجوانان ضروری است بدانیم چرا یک رفتار خاص در یک زمان خاص تحت یک پیامد خاص و توسط یک فرد خاص انجام می گیرد (مک ایوی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). رفتارهای خود آسب رسان به مجموعه اقداماتی اطلاق می شود که در آنها شخص به طور آگاهانه قصد آسب به خود یا نابودسازی خویش را دارد که بارزترین این رفتارها، اقدام به خودزنی است (راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، انجمن روانپزشکی آمریکا؛ ۲۰۱۳). خود آسب رسانی شامل دودسته رفتارهای مستقیم مانند خودجرحی بدون خودکشی و غیرمستقیم همچون سوء مصرف مواد و خطرپذیری است. در رفتارهای مستقیم فرد به صورت آگاهانه و عمدی به بافت های سطحی بدن آسب وارد می کند ولی نیت خودکشی ندارد و رفتارش به لحاظ اجتماعی مورد قبول فرهنگ عمومی نمی باشد. این آسب ها شامل آسیب های بدنی مکرر مانند زدن به صورت، کوبیدن سر، گازگرفتن، خراشیدن یا پاره کردن پوست است. در خود آسب رسانی غیرمستقیم فرد رفتاری را به صورت ارادی انجام می دهد که در طولانی مدت موجب آسب می شود ولی در لحظه انجام عمل، نیت آسب به خود وجود ندارد مانند مسمومیت با مواد (نیپه<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). در رابطه با چرایی بروز رفتارهای خودجرحی در نوجوانان، لوید - ریچاردسون<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۷) به چهار کارکرد اشاره می کنند که فرد در زمان ابتلا به رفتار خود آسب رسان یا خودجرحی تحت کنترل یکی از این چهار کارکرد قرار می گیرد که عبارتند از: (۱) تقویت منفی خودکار (به عنوان مثال برای کاهش تنش و یا یک حالت عاطفی دیگر)، (۲) تقویت مثبت خودکار (به عنوان مثال برای ایجاد یک حالت مطلوب فیزیولوژیکی)، (۳) تقویت منفی اجتماعی (به عنوان مثال برای فرار از وظایف و یا خواسته های میان فردی) و (۴) تقویت مثبت اجتماعی (به عنوان مثال برای جلب توجه دیگران). برخی از مطالعات نشان می دهد که اختلالات شخصیتی، افسردگی، استرس و سطح بالای تکانشگری با خودجرحی نوجوانان ارتباط دارند (گراتان<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹؛ میلر<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۹؛ کامرون<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

پژوهش ها به دلایل متعددی در سبب شناسی اختلالات خود آسب رسان اشاره کرده اند. یکی از متغیرهای مرتبط با رفتارهای خود آسب رسان نوجوانان، اعتیاد به فضای مجازی<sup>۸</sup> است. طبق آخرین گزارش های دیجیتال جهانی (۲۰۲۰) بیش از ۵/۴ میلیارد از مردم دنیا از فضای مجازی استفاده کنند. استفاده کنندگان فضای مجازی به طور متوسط ۶ ساعت و ۴۳ دقیقه در هر روز را آنلاین هستند؛ به طور متوسط، بزرگسالان ۲۰ ساعت در هفته و نوجوانان ۲۷ ساعت در هفته را در فضای مجازی می گذرانند (پان<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). در مقایسه با مجموع ساعات هفته افراد به طور متوسط ۱۲ تا ۱۶ درصد زمان خود را در فضای مجازی گذرانند در موارد شدیدتر که فردی زمان بیشتری از میانگین صرف میکند در معرض خطر ایجاد اعتیاد به فضای مجازی قرار دارد (لوزانو-بلاسکو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). نرخ اعتیاد به فضای مجازی را در بین افرادی که در آمریکا و اروپا به طور روزانه از فضای مجازی استفاده می کنند ۲/۸ درصد گزارش شده است (حسن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). این شیوع رو به افزایش اعتیاد به فضای مجازی مختص به فرهنگ های غربی نیست و در اقصی نقاط دنیا و در موقعیت های چند فرهنگی نیز دیده شده است. مطالعات بین المللی نتیجه گرفته اند که آزمودنی هایی که به عنوان معتاد به فضای مجازی طبقه بندی می شوند نرخ و ریسک بالاتری در ایجاد اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب دارند (کرنجا<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹).

یکی دیگر از عواملی که ارتباط نزدیکی با رفتارهای خود آسب رسان دارد و می تواند نقش میانجی در رابطه با متغیرهای پژوهش باشد تنظیم هیجان<sup>۱۳</sup> است. الگوهای نظری اخیر، تنظیم موفق هیجان را با پیامدهای سلامت معنوی، روابط بین فردی، سبک های فرزندپروری والدین و احساس انسجام مرتبط دانسته اند (کاسلا<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). برعکس، بروز مشکلات در تنظیم هیجان با عوامل خطر و رفتارهای وابستگی همراه است. شواهد فراوانی وجود دارد که نشان دهنده ارتباط تنظیم هیجان با استفاده مشکل ساز از شبکه های اجتماعی است (اسپادا و مارینو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷). مطالعات نشان

<sup>1</sup> Mc Evoy

<sup>2</sup> american psychiatric association

<sup>3</sup> Knipe

<sup>4</sup> Lloyd-Richardson

<sup>5</sup> Grattan

<sup>6</sup> Miller

<sup>7</sup> Cameron

<sup>8</sup> addiction to social media

<sup>9</sup> Pan

<sup>1</sup> Lozano-Blasco 0

<sup>1</sup> Hassan 1

<sup>1</sup> Černja 2

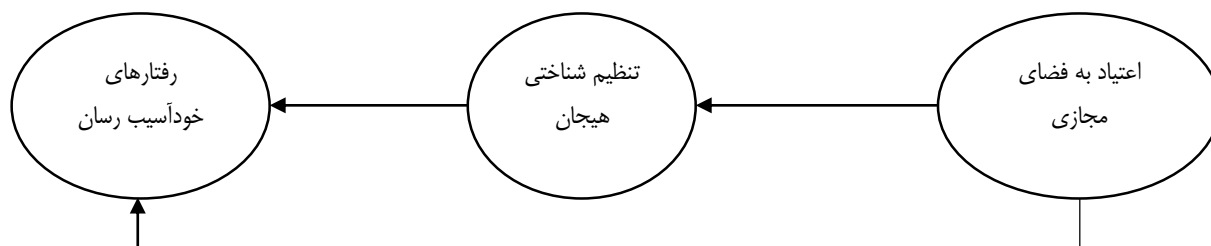
<sup>1</sup> emotion regulation 3

<sup>1</sup> Casale 4

<sup>1</sup> Spada & Marino 5

می دهد که نوجوانان وابسته به فضای مجازی در شناسایی، تمیز و یکپارچه کردن هیجانات خود و دیگران مشکل دارند (فاولر<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). در نتیجه، به جای رفتار یا مقابله موثر، به طیف وسیعی از فرارهای نامیدانه، مثل اعمال تکانشی یا خود ویرانگری متوسل می شوند (روگیر<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). پژوهش های انجام شده نشان داده است که تنظیم هیجان سازگارانه با عزت نفس و تعاملات اجتماعی مثبت، مرتبط است و افزایش تجربه های هیجانی مثبت باعث مواجهه موثر با موقعیت های استرس زاده شده و پاسخ مناسب به موقعیت های اجتماعی را افزایش می دهد (ساکیریس و برل<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹). همچنین، تحقیقات نشان داده است که راهبردهای تنظیم هیجان با پریشانی روانشناختی مرتبط بوده و سازگاری بعدی فرد را پیش بینی می کند و تمرکز بر مهارت های تنظیم شناختی هیجان می تواند در پیش بینی و درمان مشکلات روانی، موثر باشد (چاپمن<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹). پژوهش های دیگر نیز نشان داده است که تنظیم شناختی هیجان، سازگاری مثبت را پیش بینی می کند و ارزیابی مجدد به عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان با بهزیستی و سلامت روانی بالا، مرتبط است (کلودیوس<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). در مجموع می توان گفت که راهبردهای تنظیم هیجان از همبسته های اساسی آسیب شناسی روانی است. افرادی که در تنظیم هیجانات اختلال دارند، ممکن است بیشتر متمایل به تنظیم هیجانات منفی با فعالیت هایی باشند که با لذت آنی همراه است (تیس<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

همانطور که مشخص است در دو دهه اخیر حجم پژوهش هایی که در سطح بین المللی در این حوزه انجام شده است، رشد بسیار قابل توجهی داشته است و اطلاعات بسیاری درباره شیوع، انگیزه ها و علت شناسی این رفتارها به دست آمده است: اما هنوز درباره مسائلی مانند مهم ترین عوامل پیش بین خود آسیب رسانی، در دوره نوجوانی اختلاف نظرهایی وجود دارد. همچنین اطلاعات درباره نوجوانان ایرانی که به شکل های مختلف خودآسیب رسانی انجام می دهند، بسیار محدود است. این مطالعه با هدف جبران این محدودیت انجام خواهد شد. ویژگی های متمایز این پژوهش با پژوهش هایی که تاکنون انجام شده است از این قرار است که پژوهش حاضر با محور قرار دادن خودآسیب رسانی، به دنبال شناسایی مدلی چند بعدی از عوامل خطر و انگیزه های روان شناختی این رفتار است. با توجه به مطالب گفته شده پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این سوال است که مدل گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان نوجوانان بر اساس اعتیاد به فضای مجازی با میانجیگری تنظیم شناختی هیجان از برآزش مطلوبی برخوردار است؟



شکل ۱. مدل پیشنهادی پژوهش

## روش پژوهش

روش پژوهش حاضر، به لحاظ روش گردآوری داده ها توصیفی-همبستگی از طریق الگویابی معادلات ساختاری بود. جامعه ی آماری در این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بودند. برای انتخاب نمونه مورد پژوهش از روش تصادفی خوشه ای چند مرحله ای استفاده شد، به این صورت که از بین دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر تهران، ۴۰۰ نفر به عنوان گروه نمونه (۸ مدرسه) انتخاب شد. با توجه به نوع مطالعه و تعداد متغیرهای پیش بین در تحلیل معادلات ساختاری بنا به توصیه محققان (تاباچنیک و فیدل، ۲۰۰۱). حجم نمونه باید حداقل ۱۰ برابر تعداد متغیرها به اضافه ۵۰ باشد. از دیدگاه کلاین (۲۰۱۱) حتی در نظر گرفتن ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر یک قاعده سر انگشتی خوب به حساب می آید. در پژوهش حاضر در مجموع ۱۷ متغیر مکنون و مشاهده شده وجود دارد ( $۱۶ * ۱۵ + ۵۰ = ۳۰۵$ ). بنابراین حداقل ۳۰۵ نمونه مورد نیاز است. در این مطالعه برای کاهش خطای نمونه برداری و جلوگیری از افت آزمودنی ها تا ۴۰۰ نفر افزایش داده شد.

## ابزارهای پژوهش:

**پرسشنامه رفتارهای خودآسیب رسان<sup>۷</sup>:** این ابزار توسط سانسون و همکاران<sup>۸</sup> در سال ۱۹۹۸ ساخته شده و از ۲۲ سوال تشکیل شده است که رفتارهای خود آسیب رسانی مستقیم و غیرمستقیم را مورد بررسی قرار می دهد. این ابزار رفتارهای خود آسیب رسانی مستقیم (یعنی بریدن، سوزاندن، اقدام به خودکشی و...) که توام با آسیب فوری به بافت هستند را به همراه رفتارهای خود آسیب رسانی غیر مستقیم (یعنی سوء مصرف داروهای غیر

<sup>1</sup> Fowler

<sup>2</sup> Rogier

<sup>3</sup> Sakiris & Berle

<sup>4</sup> Chapman

<sup>5</sup> Cludius

<sup>6</sup> Tice

<sup>7</sup> Self-harm behaviors questionnaire

<sup>8</sup> Sansone et al

قانونی، راندگی پرخطر، رفتارهای جنسی پرخطر... را مورد سنجش قرار می دهد. نمره بالا نشان دهنده شدت و فراوانی بیشتر رفتارهای خود آسیب رسانی است. نمره گذاری به صورت بلی/ خیر است. مطالعات مختلف از روایی و پایایی این ابزار حمایت کرده اند (سانسون و همکاران، ۱۹۹۶). در چندین پژوهش تا کنون از این ابزار برای اندازه گیری خودآسیب رسانی مستقیم و غیر مستقیم استفاده شده است و شواهد درباره ویژگی های روانسنجی آن قابل قبول بوده است (گیلبرت و همکاران، ۲۰۱۱). حسین زاده و همکاران (۱۳۹۰) اعتبار همگرایی نسخه فارسی این ابزار را با ابزارهای خودگزارشی شخصیت مرزی، افسردگی و سابقه آزار دیدگی در کودکی تایید کردند. همچنین در این مطالعه آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۷۴ به دست آمده است. لازم به ذکر است که ضریب پایایی کل پرسشنامه رفتارهای خودآسیب رسان در نمونه پژوهش حاضر ۰/۷۷ محاسبه شد.

**پرسشنامه وابستگی به فضای مجازی!** خواجه احمدی، پولادی و بحرینی در سال ۱۳۹۵ این پرسشنامه را طراحی کرد که شامل ۲۳ گویه است و بر اساس مقیاس لیکرت (کاملاً موافق، تا اندازه ای موافق، بی نظر، تا اندازه ای مخالف و مخالف) نمره گذاری می شود. این پرسشنامه شامل ۴ مولفه عملکرد فردی، مدیریت زمان، خودکنترلی و روابط اجتماعی است. اولین نسخه پرسشنامه با ۲۷ گویه طراحی و در فرایند روان سنجی طی انجام روایی محتوی ۱ گویه حذف گردید. شاخص و نسبت روایی محتوی به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۸۶ محاسبه شد. براساس تحلیل عامل اکتشافی تعداد گویه های پرسشنامه به ۲۳ گویه تقلیل یافت و ابعاد پرسشنامه در ۴ عامل عملکرد فردی، مدیریت زمان، خودکنترلی و روابط اجتماعی، با توان پیش بینی ۵۷/۴۷۰ دسته بندی گردید. پایایی درونی با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ محاسبه شد. لازم به ذکر است که ضریب پایایی کل پرسشنامه وابستگی به فضای مجازی در نمونه پژوهش حاضر ۰/۸۹ محاسبه شد.

**پرسشنامه تنظیم هیجانی!** پرسشنامه خودتنظیمی گارنفسکی و کرایچ<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) یک ابزار ۳۶ گویه ای است که راهبردهای خودتنظیمی را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و استرس زای زندگی در اندازه های پنج درجه ای از یک (هرگز) تا پنج (همیشه) بر حسب ۹ زیرمقیاس زیر می سنجد: سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوارگری، فاجعه انگاری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه وسیع و پذیرش. نمره بیشتر، نشان دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می شود. ضریب آلفا برای خرده مقیاس های این پرسشنامه در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ و ضریب اعتبار خرده مقیاس های آن به شیوه بازآزمایی به فاصله زمانی ۱۴ ماده در دامنه ۰/۴۸ تا ۰/۶۱ گزارش شده است (عبداللهی و همکاران، ۲۰۱۳). راهبردهای خودتنظیمی را می توان هم در امتداد یک بعد در نظر گرفت (مقابله شناختی) و هم به دو نوع راهبرد مقابله ای بیشتر سازش یافته (مثبت/کارآمد) و کمتر سازش یافته (منفی/ناکارآمد) تقسیم کرد. تمرکز مجدد مثبت/تمرکز بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت/دیدگاه وسیع (کم اهمیت شماری) و پذیرش راهبردهای مقابله ای بیشتر سازش یافته هستند و خودسرزنش گری، دیگر سرزنش گری، نشخوار فکری و فاجعه نمایی از راهبردهای مقابله ای کمتر سازش یافته محسوب می شوند (ولکو، وانگ و بالر، ۲۰۱۱). در ایران نیز ضریب آلفا برای خرده مقیاس های این آزمون را در دامنه ۰/۶۲ تا ۰/۹۱ و همچنین ضریب اعتبار این عوامل را به شیوه بازآزمایی با فاصله زمانی یک هفته بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۸ به دست آورده اند (عبداللهی و همکاران، ۲۰۱۳). نتایج تحلیل عامل به شیوه مؤلفه های اصلی نشان داده است که پرسشنامه خودتنظیمی یک ساختار هفت عاملی دارد که شامل تمرکز مجدد مثبت/برنامه ریزی، ارزیابی مثبت/دیدگاه وسیع، پذیرش، سرزنش دیگران، سرزنش خود، نشخوار فکری و فاجعه انگاری است. روایی محتوایی پرسشنامه خودتنظیمی، بر اساس دآوری هشت نفر از متخصصان روان شناسی بررسی و ضرایب توافق کندانال برای زیر مقیاس ها از ۰/۸۱ تا ۰/۹۲ محاسبه شد. در پژوهش خداپناه و همکاران (۱۳۹۶) آلفای کرونباخ راهبردهای منفی (ناکارآمد) ۰/۸۹ به دست آمد. لازم به ذکر است که ضریب پایایی ابعاد پرسشنامه تنظیم هیجانی در نمونه پژوهش حاضر بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۷ محاسبه شد. به منظور آزمون فرضیه های پژوهش از مدلسازی معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار AMOS استفاده شد.

## یافته ها

یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول (۱) آورده شده است.

جدول ۱. یافته های توصیفی خرده مقیاس های پژوهش

شاخص آماری	مقیاس		
	میانگین	انحراف استاندارد	کجی
عملکرد فردی	۱۲.۱۸	۸۱.۲	۴۸.۰-
عدم مدیریت زمان	۱۰.۱۸	۶۰.۲	۲۲.۰-
عدم خودکنترلی	۷۹.۱۵	۳۹.۳	۰.۱-۱-
روابط اجتماعی	۲۶.۱۷	۱۶.۴	۸۴.۰-

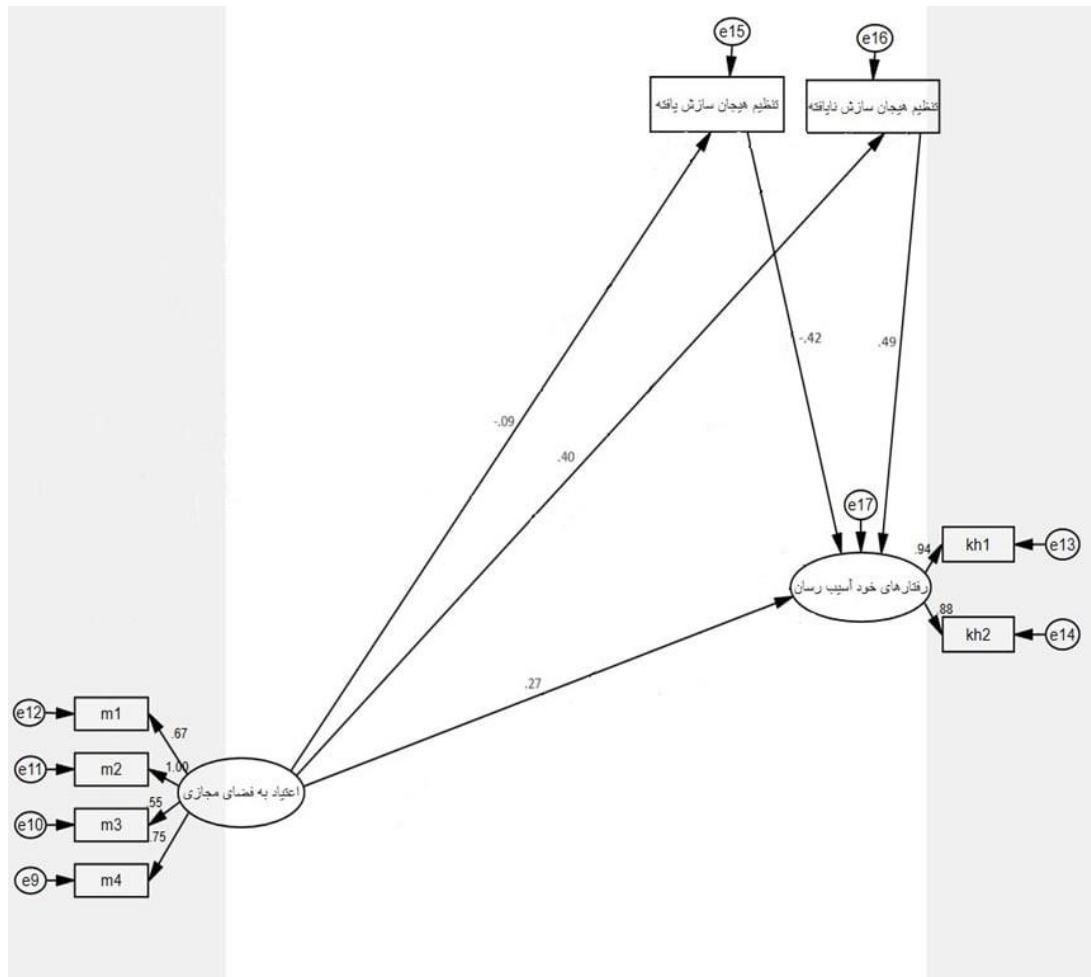
<sup>1</sup> Addiction to social media scale

<sup>2</sup> Cognitive emotion regulation scale

<sup>3</sup> Garnefski & Kraaij

تنظیم هیجان سازش یافته	۳۹.۵۲	۳۴.۱۰	۰.۷۰	۲۴.۰
تنظیم هیجان سازش نیافته	۴۵.۶۰	۴۴.۱۴	۸۰.۰۰	۱۸.۰۰
رفتارهای خود آسیب رسانی مستقیم	۶۹.۴	۵۲.۱	۴۵.۰۰	۴۲.۰۰
رفتارهای خود آسیب رسانی غیرمستقیم	۷۷.۵	۵۱.۱	۷۳.۰۰	۴۶.۰

نتایج جدول ۱ نشان می دهد از بین مؤلفه های اعتیاد به فضای مجازی ، بیشترین میانگین مربوط به عملکرد فردی است.



شکل ۲. مدل در حالت ضرایب استاندارد شده  
جدول ۲. شاخص های برازش مدل

شاخص های برازش	مقدار	نام شاخص
حد مجاز		$\chi^2 / df$
کمتر از ۳	۸۱.۲	
کمتر از ۰/۱	۰.۶۰	RMSEA (ریشه میانگین خطای برآورد)
بالاتر از ۰/۹	۹۶.۰	CFI <sup>۲</sup> (برازندگی تعدیل یافته)
بالاتر از ۰/۹	۹۴.۰	NFI <sup>۳</sup> (برازندگی نرم شده)
بالاتر از ۰/۹	۹۵.۰	GFI <sup>۴</sup> (نیکویی برازش)
بالاتر از ۰/۹	۹۴.۰	AGFI <sup>۵</sup> (نیکویی برازش اصلاح شده)

1 Root Mean Square Error Approximation

2 Comparative Fit Index

3 Normed Fit Index

4 Goodness of Fit Index

5 Goodness of Fit Index

به طور کلی در کار با برنامه اموس هر یک از شاخص های بدست آمده به تنهایی دلیل برازندگی یا عدم برازندگی مدل نیستند و این شاخص ها را در کنار هم بایستی تفسیر نمود. مقادیرهای بدست آمده برای این شاخص ها نشان می دهد که در مجموع الگو در جهت تبیین و برازش از وضعیت مناسبی برخوردار است.

جدول ۳. ضرایب و معناداری اثر مستقیم و غیر مستقیم اعتیاد به فضای مجازی بر گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	نوع اثر	$\beta$ استانداردشده	آماره معناداری	sig
اعتیاد به فضای مجازی	گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان	مستقیم	۲۷.۰	۰.۸۳	۰.۰۱۰
اعتیاد به فضای مجازی	گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان	غیرمستقیم(به واسطه تنظیم هیجان سازش یافته)	۰.۵۰	۰.۳۱	۳۷۲.۰
اعتیاد به فضای مجازی	گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان	غیرمستقیم(به واسطه تنظیم هیجان سازش نایافته)	۲۰.۰	۷۰.۲	۰.۰۵۰

آنچه از نتایج جدول ۳ برمی آید این است که اعتیاد به فضای مجازی اثر مستقیم معنادار بر گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان داشته است ( $p < 0.05$ ). آنچه از نتایج جدول فوق برمی آید این است که اعتیاد به فضای مجازی اثر غیر مستقیم بر گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان به واسطه ی تنظیم هیجان سازش نایافته داشته است ( $p < 0.05$ ). بدین معنا که با افزایش اعتیاد به فضای مجازی، سطح گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان به واسطه ی تنظیم شناختی هیجان سازش نایافته افزایش می یابد.

جدول ۴. ضرایب و معناداری اثر مستقیم تنظیم شناختی هیجان بر گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	نوع اثر	$\beta$ استانداردشده	آماره معناداری	sig
تنظیم هیجان سازش یافته	گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان	مستقیم	۴۲.۰۰	۷۲.۴	۰.۰۱۰
تنظیم هیجان سازش نایافته	گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان	مستقیم	۴۹.۰	۲۶.۵	۰.۰۱۰

آنچه از نتایج جدول ۴ برمی آید این است که تنظیم شناختی هیجان اثر مستقیم معنادار بر گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان داشته است ( $p < 0.05$ ).

## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف ارائه مدل گرایش به رفتارهای خودآسیب رسان نوجوانان بر اعتیاد به فضای مجازی با میانجی گری تنظیم شناختی هیجان انجام شد. نتایج آزمون آماری نشان داد شاخص های برازش مدل پژوهش در وضعیت مطلوبی قرار دارد. همچنین متغیر اعتیاد به فضای مجازی بر گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان دانش آموزان هم اثر مستقیم و هم اثر غیرمستقیم (به واسطه ی تنظیم شناختی هیجان سازش نایافته) دارد. نتایج پژوهش با یافته های اکبری مطلق و همکاران (۱۴۰۱)، خدمتی (۱۳۹۸)، خیاط (۱۴۰۰) همسو می باشد. همچنین همسو با این یافته قدم پور و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی شان دادند که بین اعتیاد به فضای مجازی و گرایش به رفتارهای پرخطر با خودتنظیمی عاطفی دانش آموزان رابطه منفی معناداری وجود دارد. خودتنظیمی عاطفی قدرت پیش بینی کنندگی بالاتری در گرایش به رفتارهای پرخطر نسبت به اعتیاد به فضای مجازی در دانش آموزان دارد. در تبیین این فرضیه می توان این طور بیان کرد که بر اساس آمار و ارقام موجود بسیاری از نوجوانان بیشتر وقت خود را صرف سایت های غیراخلاقی و نامناسب می کنند که البته تاحدودی اقتضای سن شان است اما با مدیریت و نظارت هدفمند والدین حتماً کنترل خواهد شد و دیگر نتایج نشان داد که اعتیاد به فضای مجازی با گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان نوجوانان رابطه وجود دارد. با توجه به این که نتایج این پژوهش اثرات وابستگی به فضای مجازی بر گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان دانش آموزان را تأیید می کند در صورت بروز علائم اینترنت، منع کامل دسترسی به اینترنت نیاز نیست و از نظر روان شناسان توصیه هم نمی شود. اما باید تمهیداتی اندیشیده شود تا در نهایت به کاهش این دسترسی تا مرز اعتدال منجر شود. در نهایت بهترین روش برای درمان این اختلال در بین نوجوانان «روش کاهش تدریجی استفاده» است تا در نهایت استفاده منطقی و صحیحی از اینترنت به عنوان وسیله ای کارآمد داشته باشند. بنابراین اینترنت به عنوان یک جزو ضروری و لاینفک در زندگی امروزه بشر درآمده است و با خود موهبت های زیادی را آورده است. صرفه جویی در وقت و هزینه ها و نیز امکان برقراری سریع و گسترده تر ارتباط در کنار گردش سریع و گسترده تر ارتباط در کنار گردش سریع و گسترده تر اطلاعات از مزیت های این تکنولوژی هستند. با این وجود برخی پیامدهای بالقوه منفی

برای کاربرد اینترنت شناسایی شده‌اند که از جمله آن اعتیاد به اینترنت است که اثرات مخرب جسمانی و روان‌شناختی زیادی دارد. از سوی دیگر تنظیم هیجان نقش مهمی در سازگاری افراد با وقایع استرس‌زای زندگی دارد، افزایش کنترل و تنظیم هیجانات و همچنین خودکنترلی، توانایی اداره مطلوب خلق و خو و افزایش توان حل مسئله و بهره‌برداری از هیجانات را موجب می‌شود. بنابراین رابطه مثبت بین تنظیم هیجانی منفی و گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان مورد انتظار بود. رشد عاطفی نابسند، دشواری در سامان‌دهی رفتار و هیجان و داشتن هیجان‌های منفی از ویژگی‌های افرادی است که رفتار اعتیاد گونه دارند. تنظیم هیجانی کمتر و راهبردهای تنظیم هیجان منفی بالاتر می‌تواند مانع کنترل بر رفتارهای خود باشد. بنابراین به نظر می‌رسد مدیریت ضعیف هیجان‌ها، خطر گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان را افزایش می‌دهد. در مقابل، توانایی مدیریت هیجان‌ها باعث می‌شود که فرد در موقعیت‌هایی که خطر آفرین است از راهبردهای مقابله‌ای مناسب استفاده کند. افرادی که تنظیم هیجانی بالایی دارند در پیش‌بینی خواسته‌های معقول و غیرمعقول خود و دیگران توانایی بیشتری دارند و فشارهای ناخواسته درونی منفی را درک و رفتارهای خود را بهتر مهار می‌کنند.

نتایج آزمون آماری نشان داد متغیر تنظیم شناختی هیجان بر گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان دانش‌آموزان اثر مستقیم دارد. همسو با این یافته براش و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی نشان دادند که عدم دسترسی به استراتژی‌ها، عدم کنترل تکانه، عدم آگاهی و عدم پذیرش احساسات به طور منحصر به فردی با وجود افکار خودکشی و شدت افکار خودکشی در سال گذشته مرتبط است. در خصوص ارتباط مستقیم تنظیم شناختی هیجان با گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان نظر می‌رسد مؤلفه‌های هیجان‌طلبی شامل بازداری زدایی، تجربه جویی، خطر جویی و حساسیت نسبت به یکنواختی بر رفتارهای پرخطر اثر دارند، می‌توان گفت میل به تجربه سطوحی از خطر برای افزایش رضایت به وجود می‌آورد. به همین دلیل نوجوان هیجان‌طلب به دنبال تجارب جدید است که رفتار مخاطره‌آمیز ممکن است پیامد بلندمدت این تجربه جویی باشد. همچنین بازداری زدایی نسبت به محدودیت‌ها، قوانین و الزامات اجتماعی و احساس کسالتی که خود می‌کنند، علت گرایش آنها به سمت رفتارهای خود آسیب رسان است. از آنجایی که نوجوانی یکی از چالش‌انگیزترین دوره‌های رشد زندگی است و تغییرات زیستی، روان‌شناختی، محیطی و اجتماعی که در این دوره رخ می‌دهند، ممکن است باعث درگیر شدن در رفتارهای خود تخریب ساز یا مضر و خشن شوند، که عواقب و تأثیرات دراز مدت در سلامتی دارند. تبیین‌های فیزیولوژیکی، روانشناختی و اجتماعی در مورد ارتباط بین تنظیم شناختی هیجان و گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان وجود دارد که هیجان‌طلبی از عوامل اصلی مرتبط با رفتارهای پرخطر هست و ارتکاب رفتارهای خشونت‌آمیز را افزایش می‌دهد و نیاز کلی برای شور و هیجان و نیاز به تغییر و تازگی است. گرایش به تجربه طلبی دانش‌آموزان، بی میلی آنها به برنامه و فعالیت‌های یکنواخت و همیشگی، میل آنها به میزانی از هیجان و سطوح خطر در زندگی و لجام‌گسیختگی آنها در قبال برخی محدودیت‌های وضع شده، دانش‌آموزان را به سمت رفتارهای سوق می‌دهد که سلامت خود و دیگران را به مخاطره می‌اندازد. هیجان‌طلبی با برانگیختگی و واکنش‌پذیری ارتباط دارد. دانش‌آموزان قلدر در تنظیم هیجان مشکل دارند، در واقع تمایل به تجربه هیجانات مثبت و منفی و گرایش به ارزش‌های غیر متعارف در تعاملات بین فردی تنش‌هایی را به وجود می‌آورد که کیفیت ارتباط را مختل می‌کند و در نهایت دانش‌آموزان را در برقراری ارتباط به سوی شیوه‌های مبتنی بر زورگویی و گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان سوق می‌دهد. افراد قلدر کمتر به سرکوبی هیجانات خود به ویژه هیجان‌های منفی می‌پردازند آنها هیجانات مثبت خود را با شدت کمتری ابراز می‌کنند و شدت تکانه برای اعمال هیجانی در آنها بالا می‌رود و هیجان‌های منفی خود را با شدت بیشتری ابراز می‌کنند. تحقیقات مختلفی نشان داده‌اند که افراد با مکانیسم اعتیاد به فضای مجازی زیاد، به طور قابل توجهی در معرض دچار شدن به رفتارهای گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان قرار دارند و هیجان‌طلبی با رفتارهای خشونت‌آمیز ارتباط معنی‌دار دارد. در آخر می‌توان گفت از آنجایی که بی‌نظمی هیجانی در طول دوره نوجوانی نقش مهمی در رفتارهای گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان و قربانی شدن دارند، آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان به عنوان یک روش مداخله برای چنین مشکلات رفتاری پیشنهاد می‌شود. یافته‌ها نشان دادند که تقویت هوش هیجانی نوجوانان قلدر با بهبود بکارگیری هیجان، تسلیم هیجان و ارزیابی و بیان هیجان، رفتار گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان را کاهش می‌دهد. به علاوه هوش هیجانی توانایی پیش‌بینی رفتار گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان را بطور معناداری داراست. (آموزش مهارت‌های هوش هیجانی می‌تواند نوجوانان را در بکارگیری تنظیم هیجان و بیان هیجان‌های خود و درک هیجان دیگران یاری بخشد و رفتار گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان آنان را در بافت مدرسه کاهش دهد و در نتیجه چنین مهارت‌هایی ممکن است به اشتباه به رفتارهای خشونت‌آمیز متوسل شوند.

از محدودیت‌های پژوهش ابزار اندازه‌گیری متغیرها که فقط از پرسشنامه‌های خودگزارشی استفاده گردیده است. جامعه آماری پژوهش حاضر دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه در شهر تهران بودند، بنابراین در تعمیم یافته‌ها به سایر گروه‌ها و شهرها بایستی جانب احتیاط را رعایت کرد. پیشنهاد می‌شود که پژوهش در مورد گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان دانش‌آموزان و پیش‌بینی‌های آن در جوامعی به جز جامعه دانش‌آموزان انجام شود تا امکان مقایسه میزان اثرپذیری گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان دانش‌آموزان از اعتیاد به فضای مجازی با میانجیگری تنظیم شناختی هیجان در گروه‌ها و طبقات اجتماعی مختلف فراهم شود. با توجه به شیوع گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان در دوره نوجوانی، به ایجاد و توسعه یک برنامه ضد گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان در مدارس که شیوع این پدیده در آنها زیاد است و برگزاری کلاس‌های آموزشی برای معلمان و کارکنان مدرسه جهت کاهش و پیشگیری از گرایش به رفتارهای خود آسیب رسان توصیه می‌شود.



## References

- Akbari Mutlaq, Maryam; Timuri, Saeed; Asghari Ibrahimabad, Mohammad Javad and Mehram, Behrouz (1401). Self-injurious behaviors in adolescent girls: the possibility of suicide, the role of psychological factors and the influence of peers, *Quarterly Journal of Cognitive Analytical Psychology*, 13(49), 115-126.
- Brausch, A. M., Clapham, R. B., & Littlefield, A. K. (2022). Identifying specific emotion regulation deficits that associate with nonsuicidal self-injury and suicide ideation in adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 1-14.
- Casale, S., Caplan, S. E., & Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive behaviors*, 59, 84-88.
- Černja, I., Vejmelka, L., & Rajter, M. (2019). Internet addiction test: Croatian preliminary study. *BMC psychiatry*, 19, 1-11.
- Chapman, H. C., Visser, K. F., Mittal, V. A., Gibb, B. E., Coles, M. E., & Strauss, G. P. (2020). Emotion regulation across the psychosis continuum. *Development and psychopathology*, 32(1), 219-227.
- Cludius, B., Mennin, D., & Ehring, T. (2020). Emotion regulation as a transdiagnostic process. *Emotion*, 20(1), 37.
- Fowler, J. C., Madan, A., Allen, J. G., Oldham, J. M., & Frueh, B. C. (2019). Differentiating bipolar disorder from borderline personality disorder: Diagnostic accuracy of the difficulty in emotion regulation scale and personality inventory for DSM-5. *Journal of Affective Disorders*, 245, 856-860.
- Grattan, R. E., Lara, N., Botello, R. M., Tryon, V. L., Maguire, A. M., Carter, C. S., & Niendam, T. A. (2019). A history of trauma is associated with aggression, depression, non-suicidal self-injury behavior, and suicide ideation in first-episode psychosis. *Journal of clinical medicine*, 8(7), 1082.
- Grattan, R., Tully, L., Lesh, T., Carter, C., & Niendam, T. (2019). F64. Exploring the role of emotion dysregulation and impulsivity on suicidal ideation and behavior within an early psychosis population. *Schizophrenia Bulletin*, 45(Supplement\_2), S279-S279.
- Hassan, T., Alam, M. M., Wahab, A., & Hawlader, M. D. (2020). Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, 95, 1-8.
- Kadampour, Ezzatullah; Mehdiani, Zaynat; Padrond, Hafez; Amrai, Behzad and Sour, Hossein. (2018). Predicting cyberspace addiction and tendency to risky behaviors based on emotional self-regulation in high school students in Tehran. *Educational Psychology Quarterly*, 15(53), 93-108.
- Knipe, D., Padmanathan, P., Newton-Howes, G., Chan, L. F., & Kapur, N. (2022). Suicide and self-harm. *The Lancet*, 399(10338), 1903-1916.
- Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q., & Sánchez, A. S. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 107201.
- Mc Evoy, D., Walsh, C., & Clarke, M. (2022). Risk factors for self-harm and suicidal ideation and behaviour in adolescents and young adults: a protocol for an umbrella review of systematic reviews. *HRB Open Research*, 5(11), 11.
- Miller, A. B., Eisenlohr-Moul, T., Glenn, C. R., Turner, B. J., Chapman, A. L., Nock, M. K., & Prinstein, M. J. (2019). Does higher-than-usual stress predict nonsuicidal self-injury? Evidence from two prospective studies in adolescent and emerging adult females. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(10), 1076-1084.
- Pan, Y. C., Chiu, Y. C., & Lin, Y. H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 118, 612-622.
- Rogier, G., Beomonte Zobel, S., & Velotti, P. (2020). Pathological personality facets and emotion (dys) regulation in gambling disorder. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(2), 262-270.
- Sakiris, N., & Berle, D. (2019). A systematic review and meta-analysis of the Unified Protocol as a transdiagnostic emotion regulation based intervention. *Clinical psychology review*, 72, 101751.
- Service, Nasreen. (2018). The relationship between rumination and emotion regulation difficulty with students' self-injurious behaviors. *Roish Journal of Psychology*, 8(11): 19-26.
- Spada, M. M., & Marino, C. (2017). Metacognitions and emotional regulation as predictors of problematic Internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 59-63.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2018). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it!. In *Self-regulation and self-control* (pp. 267-298). Routledge.