

مقایسه تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری در دانش‌آموزان معنادار به اینترنت و دانش‌آموزان عادی

فاطمه رحمتی^۱ و سوسن صابر^{۲*}

دریافت مقاله: ۹۶/۰۲/۰۲؛ دریافت نسخه نهایی: ۹۶/۰۸/۱۳؛ پذیرش مقاله: ۹۶/۰۸/۱۵

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر تعیین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و میزان تاب‌آوری در دانش‌آموزان دختر معنادار به اینترنت و دانش‌آموزان عادی بود. **روش:** روش پژوهش توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای و جامعه آماری تمام دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر کاشان در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ به تعداد ۳۴۰۲ نفر بود. به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده از میان ۲۰ مدرسه ۵ مدرسه با نام‌های نرگس، خدیجه کبری، فاطمه زهرا، شاهد و امیرالمؤمنین انتخاب شد. بر اساس پیشنهاد ون وورهیس و مورگان (۲۰۰۷) حجم نمونه ۵۵ دانش‌آموز معنادار به اینترنت و ۵۵ دانش‌آموز عادی تعیین شد. پس از غربالگری دانش‌آموزان بر اساس نمره آزمون اعتیاد به اینترنت بانگ (۱۹۹۸) آزمودنی‌های دو گروه انتخاب و دو ابزار دیگر پژوهش شامل پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۱)، مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون (۲۰۰۳) توسط آن‌ها تکمیل و داده‌ها پس از حذف ۱۰ پرسشنامه مخدوش و ۲ داده پرت، با استفاده از تحلیل واریانس چند متغیری و آزمون t تحلیل شد. **یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد تفاوت دو گروه دختران معنادار به اینترنت و عادی در مؤلفه‌های پذیرش ($P=۰/۰۳۹$, $F=۴/۳۷۸$)، تمرکز مجدد مثبت ($P=۰/۰۰۸$, $F=۷/۳۱۱$)، تمرکز مجدد برنامه‌ریزی ($P=۰/۰۰۱$, $F=۱۵/۲۹۴$)، دیدگاه‌پذیری ($P=۰/۰۰۶$, $F=۷/۷۸۳$)، ملامت خویشتن ($P=۰/۰۰۱$, $F=۱۳/۰۲۱$)، نشخوارگری ($P=۰/۰۰۱$, $F=۸/۰۱۹$)، ملامت دیگران ($P=۰/۰۰۱$, $F=۱۱/۶۳۵$) و تاب‌آوری ($P=۰/۰۰۱$, $t=۶/۹۱۲$) معنادار است. **نتیجه‌گیری:** پیشنهاد می‌شود والدین و مربیان با پرورش مهارت‌های شناختی، تنظیم هیجان و تاب‌آوری در دوران کودکی، از آسیب‌های احتمالی مانند اعتیاد به اینترنت در دوران نوجوانی و بزرگسالی پیشگیری کنند.

کلیدواژه‌ها: اعتیاد، اینترنت، تاب‌آوری، تنظیم شناختی، هیجان

۱. دانشجوی کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

۲*. نویسنده مسئول، استادیار گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

مقدمه

با گذر زمان هر نسلی بیش‌تر با اینترنت آشنا و بر آن متکی می‌شود. بیش‌تر قرار گرفتن در معرض اینترنت ممکن است احتمال بروز اعتیاد به اینترنت را افزایش دهد (لی، اوبرین، سیندر و هوارد، ۲۰۱۵). اعتیاد به اینترنت که با عناوینی مانند کاربری مشکل‌ساز اینترنت و اختلال کاربری اینترنت معرفی می‌شود. برای توصیف استفاده بیش از حد و مهارنشده از برنامه‌های درون‌خطی^۱ ویژه، به‌عنوان مثال بازی‌های درون‌خطی، استفاده‌های درون‌خطی از شبکه‌های هرزه‌نگاری^۲ یا شبکه‌های اجتماعی، به‌کار می‌رود (آفتاب، تقی‌لو، کربلایی محمدمیگونی، ۱۳۹۵)؛ که منجر به پریشانی و اختلال چشمگیر در عملکرد روان‌شناختی، اجتماعی، تحصیلی و یا شغلی می‌شود (بارنای، بیلیوکس، بلایری و لاروی، ۲۰۱۵).

پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند اعتیاد به اینترنت و بازی‌های درون‌خطی از جمله رفتارهای مضر برای سلامت نوجوان‌ها است. اعتیاد به اینترنت و بازی‌های درون‌خطی می‌تواند بر سلامت روان نوجوان تأثیرگذار باشد؛ و به افسردگی، اختلال خواب، عملکرد تحصیلی ضعیف، بهزیستی روان‌شناختی پایین و تنهایی منجر شود. اعتیاد به اینترنت و بازی‌های درون‌خطی با مشکلات سلامت جسمانی، اضافه وزن، عدم فعالیت بدنی و اسکلتی-عضلانی و اختلال‌های بینایی مرتبط است (آستیناویسین، اسکیمین، لوکسین، رادیساکاس، کالینین و وسلایوسیوس، ۲۰۱۶). علاوه بر این، استفاده بیش از حد از اینترنت ممکن است به‌شیوه‌ای منفی بر رشد زیستی-جسمانی، روانی-اجتماعی کاربران تأثیرگذار باشد (تکانت و توپالوگلو، ۲۰۱۵).

تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری^۳ دو عامل اصلی ابتلا به اعتیاد شناخته شده‌اند (محمدی، آقاجانی و زهتابور، ۱۳۹۰). افراد در مواجهه با شرایط تنیدگی‌زا از راهبردهای تنظیم هیجانی متنوعی استفاده می‌کنند. ازجمله این راهبردها می‌توان به راهبردهای منفی شامل نشخوار^۴ فکری، سرزنش^۵ خود، سرزنش دیگران، تلقی فاجعه‌آمیز^۶ و راهبردهای مثبت شامل تمرکز مجدد مثبت^۷، ارزیابی مثبت مجدد^۸، پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، توسعه دیدگاه^۹ اشاره کرد (کمالی‌ایگلی و ابوالمعالی‌الحسینی، ۱۳۹۵).

-
1. online
 2. pornography
 3. resilience
 4. rumination
 5. self-blame
 6. catastrophizing
 7. positive refocusing
 8. positive reappraisal
 9. putting into perspective

مقایسه تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری در دانش‌آموزان ...

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. پژوهش‌ها نشان داده‌اند راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان مانند سرزنش خود، فاجعه‌سازی، سرزنش دیگران و سرکوب فکر تأثیر مخربی بر سلامت روان و کیفیت زندگی نوجوان‌ها و بزرگسال‌های جوان دارد. تعدادی از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که رابطه نیرومندی بین استفاده از راهبردهای شناختی ویژه و آسیب‌شناسی روانی وجود دارد (ایزدپناه، اسچوماچر، آرنس، استوپساک، آلریچ، هنسین و همکاران، ۲۰۱۶؛ پاتھوف، گارنفسکی، میکلوسی، دامینگوز-سانچز، مارتینز و همکاران، ۲۰۱۶).

از دیگر سو، به تاب‌آوری به‌عنوان یکی از عوامل محافظتی درمقابل عوامل خطر ساز آینده توجه شده است. در روان‌شناسی ظرفیت مثبت افراد برای سازگاری با استرس و فجایع را تاب‌آوری نامیده‌اند (خباز، بهجتی و ناصری، ۱۳۹۰). تاب‌آوری سازه پیچیده‌ای است که از دیدگاه‌های گوناگون بررسی شده است. درحالی‌که برخی از پژوهش‌گران تاب‌آوری را به‌عنوان پیامد سازه می‌نگرند و آن را نبود مشکلات روان‌شناختی در پاسخ به رویدادهای آسیب‌زا می‌دانند. دیگران پیش‌تر بر فرایند تاب‌آوری تمرکز دارند که سازگاری سریع با رویداد استرس‌زا را نشان می‌دهد. دیدگاه سوم نیز تاب‌آوری را به ویژگی‌های شخصیتی فرد ربط می‌دهد که به‌خوبی در مقابل رویدادها و فلاکت‌ها واکنش نشان می‌دهد (میستر، وبر، پرینسیپ، اشنایدر، بارس، زنوج و همکاران، ۲۰۱۵).

در میان اعضای هر جامعه، کودک و نوجوان به‌عنوان فردی که حساسیت و احساس‌های طبیعی، و ویژگی‌های شناختی برای یادگیری دارد؛ به نظارت بعد از مراقبت شخصی نیاز دارد. پیشرفت هر جامعه‌ای، تنها با رشد کودکان آن جامعه یعنی کودکانی که از لحاظ جسمانی و روانی-اجتماعی قوی هستند، امکان‌پذیر است (کمالی‌ایگلی و ابوالمعالی‌الحسینی، ۱۳۹۵). به‌نظر می‌رسد برای درک چگونگی توسعه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مهم است که دوره بین نوجوانی و اوایل بزرگسالی بررسی شود. همان‌گونه که استفاده از این راهبردها از دوره نوجوانی به بزرگسالی افزایش و بهبود می‌یابد، این راهبردها اصلاح می‌شود و نوجوان در این دوره بر آن‌ها مسلط خواهد شد (ایزدپناه و همکاران، ۲۰۱۶). نوجوانی دوره‌ای است که نوجوان‌ها باید انواع گوناگونی از مهارت‌های تنظیم هیجان را برای توسعه سازگاری در زمان مواجهه با عوامل فشارزا، تجربه‌های هیجانی منفی و روابط میان‌فردی فرا بگیرند (عسگریور، کربلایی محمدمیگونی و تقی‌لو، ۱۳۹۴). تاب‌آوری نیز در بطن خانواده شکل می‌گیرد و پرورش می‌یابد. تجارب کودکی اثرهای سازنده‌ای در پرورش مهارت تاب‌آوری دارد (فرهانی، احمدی و رجاتی، ۲۰۱۵).

بسیاری از پژوهش‌گران، نسل امروز را به‌عنوان نسل فناوری‌های ارتباطی^۱ پیشرفته می‌شناسند. شکل‌گیری شبکه‌های اجتماعی از نمونه‌های بارز پدیده اجتماع‌آفرین اینترنت است (رستمی‌نژاد و شوکتی‌راد، ۱۳۹۵). پژوهش‌ها در مورد اعتیاد به اینترنت به‌طور گسترده در سال‌های اخیر افزایش یافته است؛ چرا که استفاده از اینترنت بخشی از زندگی روزمره بسیاری از افراد در قرن بیست و یکم است (بزرگلان، دمیرر و ساهین، ۲۰۱۳). اعتیاد به اینترنت می‌تواند مشکلات جدی تحصیلی برای کاربران آن ایجاد کند و اگر استفاده‌کنندگان از اینترنت نتوانند به‌مدت یک ماه دوری از اینترنت را تحمل کنند در معرض خطر اعتیاد به اینترنت قرار دارند، همچنان‌که جامعه شاهد پدیده افزایش این اعتیاد در میان دانش‌آموزان است (کلهر و احقر، ۱۳۹۵). از آنجا که این موضوع بر اهمیت پژوهش حاضر می‌افزاید و از سویی پژوهش‌ها نشان داده‌اند دخترها و پسرهای گوناگونی از کاربرد اینترنت را با انگیزه‌های متفاوت به نمایش می‌گذارند (لیانگ، زو، یان، شائو و بیان، ۲۰۱۶). از این‌رو پژوهش حاضر انجام شد تا به سوال‌های زیر پاسخ دهد.

۱. آیا راهبردهای تنظیم شناختی سازگارانه هیجان در دانش‌آموزان دختر معتاد به اینترنت و دانش‌آموزان دختر عادی تفاوت دارد؟
۲. آیا راهبردهای تنظیم شناختی ناسازگارانه هیجان در دانش‌آموزان دختر معتاد به اینترنت و دانش‌آموزان دختر عادی تفاوت دارد؟
۳. آیا میزان تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر معتاد به اینترنت و دانش‌آموزان دختر عادی تفاوت دارد؟

روش

روش پژوهش توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای و جامعه آماری تمام دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ به‌تعداد ۳۴۰۲ نفر در شهر کاشان بود. نمونه‌گیری به‌روش تصادفی ساده به این‌صورت که از بین ۲۰ مدرسه ۵ مدرسه نرگس، خدیجه کبری، فاطمه زهرا، شاهد و امیرالمؤمنین به‌صورت قرعه‌کشی انتخاب شد. سپس بر اساس پیشنهاد ون وورهیس و مورگان (۲۰۰۷) در مورد کفایت حجم نمونه، با در نظر گرفتن این‌که حداقل حجم نمونه برای مقایسه تفاوت گروه‌ها ۳۰ نفر است و با در نظر گرفتن احتمال ریزش ۵۵ دختر نوجوان که در آزمون اعتیاد به اینترنت نمره بین ۸۰ تا ۱۰۰ را و ۵۵ دختر نوجوان که نمره بین ۲۰ تا ۴۰ را کسب کرده بودند، انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش رضایت

1. communication technologies

مقایسه تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری در دانش‌آموزان ...

آگاهانه آزمودنی‌ها، تحت سرپرستی هر دو والد بودن و زندگی مشترک با آن‌ها؛ و معیارهای خروج از پژوهش مصرف دارو برای بیماری‌های جسمانی و روان‌شناختی و دریافت روان‌درمانی در طول سال گذشته بود.

ابزارهای پژوهش

۱. پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان^۱. این پرسشنامه ۳۶ عبارتی توسط گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۱) ساخته شده و دارای ۹ خرده‌مقیاس است. این پرسشنامه تمرکز مجدد مثبت را با سوال‌های ۴، ۱۳، ۲۲ و ۳۱؛ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی را با سوال‌های ۵، ۱۴، ۲۳ و ۳۲؛ ارزیابی مجدد مثبت را با سوال‌های ۶، ۱۵، ۲۴ و ۳۳؛ دیدگاه‌پذیری را با سوال‌های ۷، ۱۶، ۲۵ و ۳۴؛ و پذیرش را با سوال‌های ۲، ۱۱، ۲۰ و ۲۹ و راهبردهای غیرانطباقی مانند ملامت خویش را با سوال‌های ۱، ۱۰، ۱۹ و ۲۸؛ ملامت دیگران را با سوال‌های ۹، ۱۸، ۲۷ و ۳۶؛ نشخوارگری را با سوال‌های ۳، ۱۲، ۲۱ و ۳۰ و فاجعه‌انگاری را با سوال‌های ۸، ۱۷، ۲۶ و ۳۵؛ در طیفی لیکرتی از هرگز = ۱ تا همیشه = ۵ ارزیابی می‌کند. حسنی (۱۳۹۰) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را بین ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ گزارش کرده است. در پژوهش وی نتایج تحلیل مؤلفه‌های اصلی از الگوی ۹ عاملی اصلی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) حمایت و ۷۴ درصد از تغییرات را تبیین کرد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های ملامت خویش = ۰/۶۸، ملامت دیگران = ۰/۶۴، نشخوارگری = ۰/۶۶، فاجعه‌انگاری = ۰/۶۱، پذیرش = ۰/۶۸، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی = ۰/۶۶، تمرکز مجدد مثبت = ۰/۶۱، ارزیابی مجدد مثبت = ۰/۷۳، دیدگاه‌پذیری = ۰/۷۳ به دست آمد.

۲. مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون^۲. این مقیاس ۲۵ عبارتی توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) ساخته شده است و تاب‌آوری را در طیف لیکرتی ۵ درجه‌ای از «همیشه نادرست = ۰» تا «همیشه درست = ۴» می‌سنجد. سازندگان مقیاس ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۹ و همبستگی درونی بین عوامل آن را در دامنه‌ای بین $I = 0.30$ تا $I = 0.70$ و ضریب بازآزمایی ۰/۸۷ را به‌عنوان شاخصی از همسانی درونی و همبستگی مثبت این مقیاس با ابزار سخت‌رویی کوباسا^۳ ($I = 0.83$) و با مقیاس حمایت اجتماعی شیهان^۴ ($I = 0.36$) و همبستگی منفی آن را با

1. cognitive emotion regulation questionnaire

2. Connor-Davidson Resilience Scale

3. Kobasa Hardiness Measure

4. Sheehan Social Support Scale

مقیاس استرس ادراک شده^۱ ($r = -0/76$) و مقیاس آسیب‌پذیری نسبت به استرس شیهان^۲ ($r = -0/32$)، به‌عنوان شاخصی از روایی همگرایی این ابزار گزارش کردند. در ایران بشارت (۱۳۸۶) ضریب آلفای کرونباخ $0/86$ و روایی سازه تأییدشده از سوی متخصصان را برای این ابزار گزارش کرده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای این ابزار $0/88$ به‌دست آمد.

۳. **آزمون اعتیاد به اینترنت**^۳. این ابزار خودگزارش‌دهی ۲۰ سؤال‌ی توسط یانگ (۱۹۹۸)؛ نقل از ویدیانتو و مک مورام، ۲۰۰۴) ساخته شده است و در طیفی لیکرتی از «به‌ندرت = ۱» تا «همیشه = ۵» اعتیاد به اینترنت را ارزیابی می‌کند. ویدیانتو و مک مورام (۲۰۰۴) در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس به شش عامل «برجستگی»^۴، «استفاده مفرط از اینترنت»^۵، «غفلت از کار»^۶، «انتظار»^۷، «عدم کنترل»^۸ و «غفلت از زندگی اجتماعی»^۹ دست یافتند و ضریب آلفای کرونباخ $0/54$ تا $0/82$ را برای خرده‌مقیاس‌ها و همبستگی $r = 0/62$ تا $r = 0/22$ همه خرده‌مقیاس‌ها با یکدیگر را به‌عنوان شاخصی از روایی همگرایی این پرسشنامه گزارش کردند. در ایران علوی، اسلامی، مراثی، نجفی، جنتی‌فرد و رضاپور (۱۳۸۹) در تحلیل عاملی به‌روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس، برای این پرسشنامه ۵ عامل مشکلات اجتماعی، تأثیر بر عملکرد، فقدان کنترل، استفاده مرضی از اتاق گفت‌گو و بی‌توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی را استخراج کردند. علوی و همکاران (۱۳۸۹) ضریب بازآزمایی $0/82$ و ضریب آلفای کرونباخ $0/88$ و روایی محتوایی و همگرایی قابل قبولی را برای این پرسشنامه گزارش کردند. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس $0/95$ محاسبه شد.

شیوه اجرا. پس از کسب مجوز از آموزش و پرورش و مراجعه به مدارس و پخش پرسشنامه‌ها در کلاس‌ها، غربال‌گری به‌این صورت انجام شد که با کسب اجازه از معلم‌ها، دانش‌آموزان هر کلاس به‌صورت گروهی و با حضور معلم در داخل کلاس پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. سپس دانش‌آموزان منتخب، در اتاق مدیر مدرسه و با حضور پژوهش‌گر به پرسشنامه‌های مورد نظر پاسخ دادند. در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و

-
1. Perceived Stress Scale
 2. Sheehan Stress Vulnerability Scale
 3. Internet Addiction Test
 4. salience
 5. excessive use
 6. neglecting work
 7. anticipation
 8. lack of control
 9. neglecting social life

رازداری رعایت شد. پس از کنار گذاشتن ۱۰ پرسشنامه مخدوش و ۲ داده پرت، داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس چند متغیری، آزمون تعقیبی بن‌فرونی و آزمون t تحلیل شد.

یافته‌ها

میانگین سنی شرکت‌کننده‌ها ۱۶/۰۳ و انحراف معیار آن ۰/۶۰۱ سال و رشته تحصیلی ۲۹ نفر (۲۹ درصد) از آن‌ها ریاضی فیزیک، ۳۶ نفر (۳۶ درصد) علوم تجربی و ۳۵ نفر (۳۵ درصد) علوم انسانی بود. ۱۷ نفر (۱۷ درصد) از آزمودنی‌ها درآمد خانوادگی کم‌تر از یک میلیون تومان، ۴۷ نفر (۴۷ درصد) درآمد خانوادگی کم‌تر از دو میلیون و ۳۶ نفر (۳۶ درصد) درآمد خانوادگی بیش‌تر از دو میلیون تومان داشتند. میانگین سنی مادران دانش‌آموزان ۳۷/۴۷ و انحراف معیار آن ۷/۰۲ سال و میانگین سنی پدران دانش‌آموزان ۳۹/۰۱ و انحراف معیار آن ۷/۸۸ سال بود. میزان تحصیلات ۲۷ نفر (۲۷ درصد) از پدران شرکت‌کننده‌ها دیپلم یا زیر دیپلم، ۲۹ نفر (۲۹ درصد) کاردانی، ۲۲ نفر (۲۲ درصد) کارشناسی و ۱۰ نفر (۱۰ درصد) کارشناسی ارشد بود. میزان تحصیلات ۱۳ نفر (۱۳ درصد) از مادران شرکت‌کننده‌ها دیپلم یا زیر دیپلم، ۱۷ نفر (۱۷ درصد) کاردانی، ۴۷ نفر (۳۷ درصد) کارشناسی و ۲۳ نفر (۲۳ درصد) کارشناسی ارشد بود.

جدول ۱. داده‌های توصیفی و مفروضه‌های ابعاد تنظیم شناختی هیجان در دو گروه

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشدگی	F لون
پذیرش	۱۱/۴۰	۳/۲۵	-۰/۲۸۲	۰/۱۵۸	۰/۴۵۹
	عادت	۱۲/۷۶	-۰/۴۰۴	۰/۵۲۴	
تمرکز مجدد مثبت	۱۲/۲۲	۲/۶۶	-۰/۳۶۸	-۰/۲۸۳	۱/۷۵۹
	عادی	۱۳/۸۰	-۰/۱۲۵	-۰/۴۳۱	
تمرکز مجدد برنامه‌ریزی	۱۲/۳۲	۲/۵۸	-۰/۵۰۰	۰/۲۱۵	۰/۸۳۲
	عادی	۱۴/۵۲	-۰/۶۲۱	-۰/۵۷۷	
ارزیابی مجدد مثبت	۱۳/۷۴	۳/۲۶	-۰/۴۳۳	۰/۴۰۸	۰/۸۳۷
	عادی	۱۴/۶۰	-۰/۴۳۴	-۰/۲۲۷	
دیدگاه‌پذیری	۱۳/۹۲	۳/۴۳	-۰/۴۱۵	-۰/۵۲۶	۳/۹۶۵
	عادی	۱۲/۱۸	-۰/۱۲۸	-۰/۹۳۹	
ملامت خویش	۱۲/۴۴	۳/۲۱	-۰/۱۵۸	-۰/۱۳۸	۵/۵۶۴*
	عادی	۱۰/۴۴	۰/۵۸۵	۰/۳۳۵	
نشخوارگری	۱۳/۰۶	۳/۲۲	-۰/۴۰۹	-۰/۰۲۰	۴/۴۶۶*
	عادی	۱۱/۵۰	-۰/۲۲۹	-۰/۲۸۲	
فاجعه‌انگاری	۱۱/۹۸	۲/۹۱	۰/۱۴۵	-۰/۶۷۸	۹/۵۶۸**
	اینترنت	۱۲/۸۲	-۰/۷۳۸	-۰/۷۹۳	
ملامت دیگران	۱۳/۱۰	۲/۸۴	۰/۱۷۱	۰/۷۰۷	۳/۷۹۸
	اینترنت	۱۰/۸۸	-۰/۱۷۷	-۰/۱۸۱	
	عادی				

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۱

جدول ۱ نشان می‌دهد شاخص چولگی و کشیدگی هیچ‌یک از مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان در هر دو گروه از مرز ± 2 عبور نکرده؛ بنابراین طبق نظر کلاین (۲۰۰۵) توزیع داده‌ها طبیعی است. همچنین نتیجه آزمون لون حاکی از معناداری واریانس خطای مربوط به ابعاد ملامت خویش ($P=0/023$)، نشخوارگری ($P=0/037$) و بعد فاجعه‌انگاری ($P=0/003$) است. به پیشنهاد فیلد (۲۰۰۹) آزمون F_{Max} هارتلی که به آزمون نسبت واریانس معروف است به‌کار گرفته شد و نتایج نشان داد نسبت واریانس دو گروه در بُعد فاجعه‌انگاری ۲/۱۱ است، که با توجه به تعداد واریانس‌های مورد مقایسه و حجم نمونه دو گروه کوچک‌تر از ۵ است. بنابراین معناداری تفاوت خطای واریانس در دو گروه در فاجعه‌انگاری، نتایج تحلیل را بی‌اعتبار نمی‌کند.

جدول ۲. نتایج آزمون آماره ام-باکس و تحلیل واریانس چند متغیری در مقایسه مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان در بین دانش‌آموزان معتاد به اینترنت و عادی

مجدور اتا	درجه آزادی خطا	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی	F	ارزش	
-	-	-	۳۶	۲/۷۱۱	-	آماره ام-باکس
۰/۴۳۸	۹۰	۹	-	۷/۷۹۶**	۰/۶۶۲	ویلکز لامبدا
-	-	-	۴۴	۴۲۰/۳۱۶**	-	کرویت بارتلت

* $P<0/05$ ** $P<0/01$

در جدول ۲ آماره ام-باکس نشان می‌دهد، مفروضه برابری ماتریس‌های واریانس-کوواریانس متغیرهای وابسته در بین داده‌های مربوط به دو گروه برقرار نیست ($P=0/001$). با وجود، عدم برقراری مفروضه همگنی واریانس-کوواریانس، انتظار می‌رود این مساله نتایج پژوهش را بی‌اعتبار نسازد. زیرا بر اساس نتیجه آزمون کرویت بارتلت، سطح قابل قبولی از همبستگی در بین متغیرهای وابسته برقرار است ($P=0/001$). علاوه بر این، ارزش F ویلکز لامبدا در تحلیل واریانس چند متغیری نیز معنادار است ($P=0/001$).

جدول ۳. تحلیل واریانس یک‌راهه در مقایسه مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان در دو گروه

متغیرها	میانگین مجذورات	میانگین مجذورات خطا	F	η^2
پذیرش	۴۶/۰۲۴	۱۰/۵۶۲	۴/۳۷۸*	۰/۰۴۳
تمرکز مجدد مثبت	۶۲/۴۱۰	۸/۵۳۷	۷/۳۱۱**	۰/۰۶۹
تمرکز مجدد برنامه‌ریزی	۱۲۱/۰۰	۷/۹۱۲	۱۵/۲۹۴**	۰/۱۳۵
ارزیابی مجدد مثبت	۱۸/۴۹۰	۱۰/۱۱۹	۱/۸۲۷	۰/۰۱۸
دیدگاه‌پذیری	۷۵/۶۹۰	۹/۷۲۵	۷/۷۸۳**	۰/۰۷۴
ملامت خویش	۱۰۰/۰۰	۷/۶۸۰	۱۳/۰۲۱**	۰/۱۱۷
نشخوارگری	۶۰/۸۴۰	۷/۵۸۵	۸/۰۱۹**	۰/۰۷۶
فاجعه‌انگاری	۱۷/۶۴۰	۶/۲۶۹	۲/۸۱۴	۰/۰۲۸
ملامت دیگران	۱۲۳/۲۱۰	۱۰/۵۹۰	۱۱/۶۳۵**	۰/۱۰۶

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

جدول ۳ نشان می‌دهد تفاوت نمره‌های دو گروه در مؤلفه پذیرش ($P = 0.039$)، تمرکز مجدد مثبت ($P = 0.008$)، تمرکز مجدد برنامه‌ریزی ($P = 0.001$)، دیدگاه‌پذیری ($P = 0.006$)، ملامت خویش ($P = 0.001$)، نشخوارگری ($P = 0.006$) و ملامت دیگران ($P = 0.001$) معنادار است.

جدول ۴. آزمون بن‌فرونی جهت ارزیابی تفاوت‌ها در بین معتادان به اینترنت و افراد عادی

متغیرها	خطای معیار	تفاوت میانگین‌ها
پذیرش	۰/۶۵۰	۱/۳۶۰*
تمرکز مجدد مثبت	۰/۵۸۴	۱/۵۸۰**
تمرکز مجدد برنامه‌ریزی	۰/۵۶۳	۲/۲۰۰**
دیدگاه‌پذیری	۰/۶۲۴	۱/۷۴۰**
ملامت خویش	۰/۵۵۴	۲/۰۰**
نشخوارگری	۰/۵۵۱	۱/۵۶۰**
ملامت دیگران	۰/۶۵۱	۲/۲۲۰**

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

جدول ۴ نشان می‌دهد نمره‌های افراد عادی در مؤلفه پذیرش ($P = 0.039$)، تمرکز مجدد مثبت ($P = 0.008$) و تمرکز مجدد برنامه‌ریزی ($P = 0.001$) بالاتر از افراد معتاد به اینترنت است. درمقابل نمره‌های افراد معتاد به اینترنت در مؤلفه دیدگاه‌پذیری ($P = 0.001$)، ملامت خویش ($P = 0.001$)، نشخوارگری ($P = 0.001$) و ملامت دیگران ($P = 0.001$) بالاتر از افراد عادی است.

جدول ۵. نتیجه آزمون t در تاب‌آوری در بین معتادان به اینترنت و افراد عادی

تاب‌آوری	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشدگی	درجه آزادی	t
معتاد	۴۳/۱۴	۱۳/۴۶	-۰/۲۳۸	-۰/۷۸۲	۹۸	۶/۹۱۲**
عادی	۶۱/۶۴	۱۳/۳۳	-۰/۶۴۲	۰/۱۵۷		

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

بر اساس جدول ۵ تفاوت میزان تاب‌آوری در دانش‌آموزان معتاد به اینترنت و عادی معنادار است ($P=0/001$).

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد میانگین دانش‌آموزان معتاد به اینترنت در مؤلفه‌های پذیرش، تمرکز مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی پایین‌تر و در مؤلفه‌های دیدگاه‌پذیری، ملامت خود، نشخوارگری و ملامت دیگران میانگین بالاتری بالاتر از دانش‌آموزان عادی است. هم‌چنین تفاوت بین دو گروه معتاد به اینترنت و دانش‌آموزان عادی در تاب‌آوری معنادار و میانگین تاب‌آوری دانش‌آموزان معتاد به اینترنت پایین‌تر از دانش‌آموزان عادی بود.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت تنظیم شناختی هیجان می‌تواند به‌عنوان توانایی فرد برای انتقال هیجان و یا طرح‌ریزی سازوکارهای مدارا برای مدیریت هیجان تلقی شود (سوپلی، اسکوبان، شاو و پروت، ۲۰۰۹). پذیرش سبب می‌شود که فرد نسبت به تجربه‌ها و تمایل‌های درونی خود گشوده باشد تا در تماس با تجربه‌هایی قرار بگیرد که احتمالاً ناخوشایند هستند (طاهری‌فر، فردوسی، موتابی، مظاهری و فتی، ۱۳۹۴). در راهبرد ارزیابی مجدد مثبت، فرد در مواجهه با شرایط ناگوار به تحلیل تجارب ارزشمند ناشی از روایی با شرایط به‌وجود آمده می‌پردازد و تأکید بر سازنده بودن این شرایط دارد (گارفنسی و همکاران، ۲۰۰۱). پژوهش‌گران ارزیابی مجدد شناختی را به‌عنوان راهبردی انطباقی فرض می‌کنند و اعتقاد دارند از آن جایی که تأثیر مستقیمی بر ارزیابی‌ها می‌گذارد، افراد می‌توانند با بهره‌گیری از آن، واکنش هیجانی خود به رویدادهای تنش‌زا را جهت بهبود عملکرد خود تغییر دهند (شریفی باستان، یزدی و زهرایی، ۱۳۹۵). تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی به افکار مربوط به مراحل که باید طی شوند و چگونگی اداره کردن وقایع منفی گفته می‌شود. ارزیابی مجدد مثبت به افکار ایجاد معنای مثبت برای واقعه به‌عنوان رشد شخصیت گفته می‌شود (گارفنسی و کراج، ۲۰۰۷). نشخوارگری هیجان‌های منفی را به واسطه افزایش تفکر منفی، حل مسأله ناکارآمد، تداخل با رفتار هدفمند، و کاهش حمایت اجتماعی تشدید و تداوم می‌بخشد (نولن-هوکسیما، ویسکو، و لیومیرسکی، ۲۰۰۸). دیدگاه‌پذیری به افکاری گفته می‌شود که شدت وقایع را کم، و یا بر نسبی بودن آن هنگامی که با دیگر وقایع مقایسه می‌شود تأکید می‌کند. ملالت خویش به افکار مربوط به مقصر دانستن خود در مورد آن چه اتفاق افتاده است گفته می‌شود. ملالت دیگران به افکار مقصر دانستن دیگران یا محیط در مورد واقعه پیش‌آمده گفته می‌شود (گارفنسی و کراج، ۲۰۰۷). افرادی که راهبردهای غیرمؤثر تنظیم هیجان را فرا گرفته‌اند ممکن است بیش از دیگران مستعد استفاده از رفتارهای پرخطر به‌عنوان ابزاری برای تسکین هیجان منفی خود باشند (برجلی، اعظمی، چوپان و

مقایسه تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری در دانش‌آموزان ...

قهستانی، ۱۳۹۴). تنظیم شناختی هیجان نقشی پرمایه در پدیدآیی مشکلات هیجانی دارد. یافته‌ها گویای اهمیت آموزش تاب‌آوری در کاهش میزان فرایندهای تنظیم شناختی ناسازگار است که می‌تواند برای پیشگیری و درمان متمر ثمر واقع شود (غلامی و واحدی، ۱۳۹۴).

تاب‌آوری فرایندی پویا است که شامل سازگاری مثبت هنگام سختی‌های چشمگیر است (سیس و ساوی، ۲۰۱۰). به عبارت دیگر، تاب‌آوری اشاره به ویژگی شخصیتی دارد که منعکس‌کننده کاردانی شخص به‌طور کلی و انعطاف‌پذیری عملکرد در پاسخ به شرایط محیطی مختلف است. این سازه اغلب در رابطه نزدیک با خودتنظیمی در نظر گرفته می‌شود و نشان‌دهنده توانایی انعطاف‌پذیر فرد در تنظیم سطوح کنترل در شرایط متفاوت است و از این‌رو، به‌عنوان مقابله مؤثر و کارآمد در برخورد با عوامل تنش‌زا و چالش‌ها محسوب می‌شود (میلیونی، آلساندری، ایزنبرگ، کاستلانی، زوفیانو، و چیون و همکاران، ۲۰۱۵). تاب‌آوری مفهومی چندبعدی و به‌معنای مقابله مؤثر با عوامل تنش‌زا است و منابع مقابله‌ای انسان عواملی چون خودپنداره و عزت نفس، خوش‌بینی، راهبردهای مقابله‌ای و روابط اجتماعی مطلوب را در برمی‌گیرد (اسکوارز و وارنر، ۲۰۱۳). رابطه بین عزت نفس پایین، با اعتیاد به اینترنت به‌خوبی شناخته شده است. به نظر می‌رسد، اینترنت محیط مناسبی برای افراد با اعتماد به نفس پایین، انگیزه پایین، ترس از طرد شدن و نیاز به تأیید اجتماعی باشد. این افراد می‌توانند خود را با خطرهای کم‌تری نسبت به جهان واقعی در جهان مجازی بروز دهند. در واقع، اینترنت ابزار و فضای امنی برای آن‌ها است (آفتاب و همکاران، ۱۳۹۵). پژوهش جاهد مطلق، یونسی، ازخوش و فرضی (۱۳۹۴) نشان داد آموزش برنامه تاب‌آوری می‌تواند به‌عنوان روش مداخله‌ای مفیدی برای فشار روانی دانش‌آموزان را کاهش دهد.

نوجوانی دوران شور و هیجان است که با سال‌های تحصیل در مقطع متوسطه همراه می‌شود. تغییرات روانی گسترده و به‌تبع آن انزوای طلبی، در رؤیا فرورفتگی، خجالت، بی‌ثباتی و عدم تعادل، کج‌خلقی، گستاخی و منفی‌گرایی مشکلات عدیده‌ای است که هر دانش‌آموز نوجوان با آن دست به‌گریبان است (عشورنژاد، ۱۳۹۵). نوجوان‌ها گروهی پرخطر برای اعتیاد به اینترنت محسوب می‌شوند. در دو دهه گذشته، نرخ شیوع بالای اعتیاد به اینترنت در کودکان و نوجوان‌ها و روابط نامطلوب بین رفتارهای اعتیادآور اینترنتی و سلامت جسمانی افراد و سلامت روان‌شناختی به‌طور مداوم گزارش شده است (شک و یو، ۲۰۱۶). خانواده پایه‌گذار مهم بخشی از سرنوشت انسان است و در تعیین سبک زندگی آینده، سلامت هیجانی و روانی و عملکرد فرد نقش بزرگی دارد. عواملی چون شخصیت والدین، سلامت روانی و جسمانی آن‌ها، شیوه‌های تربیتی اعمال شده در داخل خانواده، بر فرزندان تأثیرگذار است. آگاهی والدین از ماهیت و انواع هیجان‌های فرزندان و هدایت آن‌ها در موقعیت‌های تجربه هیجان‌ها، می‌تواند منجر به تجهیز آن‌ها به

توانمندی‌های هیجانی و مدیریت هیجان شود و سازگاری فرزندان را در موقعیت‌های دشوار بالا برد و از این طریق به تاب‌آوری آن‌ها کمک کند (شیخ‌الاسلامی و حسن‌نیا، ۱۳۹۴).

تنظیم شناختی هیجان عامل مؤثری بر سطح سلامت روان افراد به‌شمار می‌آید این دسته از ویژگی‌های فردی خود متأثر از متغیرهای محیطی و از جمله تربیتی است. خانواده در تعیین سطح سلامت روان اعضاء تأثیر فراگیری دارد و به‌واسطه دامنه تعامل‌ها و کنش‌های گسترده خود، به‌شدت بر عملکردهای روان‌شناختی فرد تأثیر می‌گذارد. خانواده با حمایت از فرزندان خود، از جمله آموزش مهارت‌های تنظیم و مهار شناختی هیجان که یکی از محصولات مهم رشدی است، و فرد آن را در محیط خانواده کسب می‌کند، قادر است از آسیب‌های جدی وی در دوران بزرگسالی جلوگیری کند (کمالی‌ایگلی و ابوالمعالی‌الحسینی، ۱۳۹۵). از این‌رو، پیشنهاد می‌شود والدین و اطرافیان با پرورش مهارت‌های شناختی تنظیم هیجان و تاب‌آوری در دوران کودکی افراد، از آسیب‌های بزرگسالی احتمالی آن‌ها مانند اعتیاد به اینترنت جلوگیری به‌عمل آورند.

هر پژوهشی در بطن خود محدودیت‌هایی دارد که تعمیم یافته‌های پژوهش را محدود می‌سازد. در پژوهش حاضر امکان بررسی انواع مجزای اعتیاد به اینترنت مانند اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نیز متغیرهای مربوط به خانواده میسر نشد، از این‌رو، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی درباره متغیرهای ذکرشده نیز پژوهش به‌عمل آید.

سپاسگزاری

لازم است از ساکنان و مسئولان مدارس شهر کاشان تشکر شود که با همکاری صمیمانه خود انجام این پژوهش را میسر ساختند. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد است.

منابع

- آفتاب، رؤیا، تقی‌لو، صادق، و کربلایی محمدمیگونی، احمد. (۱۳۹۵). مدل ساختاری روابط بین ویژگی‌های شخصیت مرزی، دشواری‌های بین‌فردی و اعتیاد به اینترنت. *مجله دستاوردهای روان‌شناختی*، ۲۳(۲): ۱۳۶-۱۱۳.
- برجعی، احمد، اعظمی، یوسف، چوپان، حامد، و قهستانی، داوود. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر اساس مدل گراس بر میزان پرخاشگری در افراد وابسته به مواد. *پژوهش توان‌بخشی در پرستاری*، ۲(۱): ۶۵-۵۳.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۶). *ویژگی‌های روان‌سنجی فرم فارسی مقیاس تاب‌آوری*. گزارش پژوهشی. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه تهران.

مقایسه تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری در دانش‌آموزان ...

جاهدمطلق، عذرا، یونسی، سیدجلال، ازخوش، منوچهر، و فرضی، مرجان. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر فشار روانی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی ساکن خوابگاه. *روان‌شناسی مدرسه*، ۴(۲ پیاپی ۱۴): ۷-۲۱.

حسنی، جعفر. (۱۳۹۰). خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان. *مجله روان‌شناسی بالینی*، ۳(۷): ۷۳-۸۳.

خباز، محمود، بهجتی، زهرا، و ناصری، محمد. (۱۳۹۰). رابطه حمایت اجتماعی و سبک‌های مقابله با تاب‌آوری در پسران نوجوان. *فصل‌نامه روان‌شناسی کاربردی*، ۵(۴ پیاپی ۲۰): ۱۰۸-۱۲۳.

رستمی‌نژاد، محمدعلی، و شوکتی، احمدرضا. (۱۳۹۵). پیش‌بینی عضویت در شبکه‌های مجازی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس سبک‌های فرزندپروری و سازگاری. *فصل‌نامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۰(۲ پیاپی ۳۸): ۱۹۳-۲۰۸.

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. *روان‌پرستاری*، ۴(۲): ۳۸-۴۹.

شیخ‌الاسلامی، راضیه، و حسن‌نیا، سمیه. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای هوش هیجانی در رابطه علی ابعاد فراهیجانی والدین و تاب‌آوری فرزندان. *روان‌شناسی خانواده*، ۲(۱): ۷۱-۸۲.

طاهری‌فر، زهرا، فردوسی، سیما، موتابی، فرشته، مظاهری، محمدعلی، و فتی، لادن. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای نارسایی راهبردهای تنظیم هیجان در رابطه بین شدت هیجان منفی و انگیزش ایمنی با نشانه‌های اضطراب فراگیر. *روان‌شناسی معاصر*، ۳(۲ پیاپی ۱۰): ۵۱-۶۶.

عسگری‌پور، فاطمه، کربلایی محمدمیگونی، احمد، و تقی‌لو، صادق. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای آسیب کودکی در رابطه بین سبک‌های فرزندپروری و تنظیم شناختی هیجان در کودکان کار. *فصل‌نامه روان‌شناسی کاربردی*، ۹(۱ پیاپی ۳۳): ۱۰۳-۱۲۱.

عشورنژاد، فاطمه. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر افزایش تاب‌آوری و دل‌مشغولی‌های تحصیلی در دانش‌آموزان دختر نوجوان. *فصل‌نامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۰(۴ پیاپی ۴۰): ۵۰۱-۵۲۱.

علوی، سیدسلیمان، اسلامی، مهدی، مراثی، محمدرضا، نجفی، مصطفی، جنتی‌فرد، فرشته، و رضاپور، حسین. (۱۳۸۹). ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ. *مجله علوم رفتاری*، ۴(۳): ۱۸۹-۱۸۳.

غلامی، سمیه، و واحدی، شهرام. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش برنامه تاب‌آوری پن بر تنظیم شناختی هیجان افراد افسرده. *مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه*، ۲۶(۱۲): ۱۰۲۷-۱۰۱۹.

کلهر، ندا، و احقر، قدسی. (۱۳۹۵). رابطه اعتیاد به اینترنت با هوش‌های چندگانه گاردنر و پیشرفت تحصیلی. *فصل‌نامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۰(۵ پیاپی ۴۰): ۵۴۳-۵۵۹.

کمالی‌ایگلی، سمیه، و ابوالمعالی‌الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۵). تبیین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس فرایندهای ارتباطی خانواده و کمال‌گرایی در نوجوانان دختر. فصل‌نامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۰(۳) (پیاپی ۳۹): ۳۱۰-۲۹۱.

محمدی، ابوالفضل، آقاجانی، میترا، و زهتاب‌ور، غلامحسین. (۱۳۹۰). ارتباط اعتیاد، تاب‌آوری و مؤلفه‌های هیجانی. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۱۷(۲): ۱۴۲-۱۳۶.

- Bozoglan, B., Demirer, V., Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: a cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4): 313-319.
- Burnay, J., Billieux, J., Blairy, S., & Laroi, F. (2015). Which psychological factors influence Internet addiction? Evidence through an integrative model. *Computers in Human Behavior*, 43(1): 28-34.
- Conner, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the conner-davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2): 76-82.
- Farahani, F., Ahmadi, N., Rajati, F. (2015). Resilience and handicap in deaf. *Iranian Journal of Public Health*, 44(9): 1308-1309.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using spss* (3th Ed). London: Sage.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (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 depression. *Personality and Individual Differences*, 30(1): 1311-1327.
- Izadpanah, S., Schumacher, M., Arens, E. A., Stopsack, M., Ulrich, I., Hansenne, M., Grabe, H. G., 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(2): 49-59.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd Ed). Guilford press: New York & London.
- Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S. M., & Howard, M. O. (2015). Characteristics of internet addiction/pathological internet use in U.S. university students: a qualitative-method investigation. *PLoS One*, 10(2): e0117372.
- Liang, L., Zhou, D., Yuan, C., Shao, A., & Bian, Y. (2016). Gender differences in the relationship between internet addiction and depression: A cross-lagged study in Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 63(1):463-470.
- Meister, R. E., Weber, T., Princip, M., Schnyder, U., Barth, J., Znoj, H., Schmid, J. P., & von Känel, R. (2015). Resilience as a correlate of acute stress disorder

- symptoms in patients with acute myocardial infarction. *Open Heart*, 2(1): 261-268.
- Milioni, M., Alessandri, G., Eisenberg, N., Castellani, V., Zuffianò, A., Vecchione, M., & Caprara, G. V. (2015). Reciprocal relations between emotional self-efficacy beliefs and ego-resiliency across time. *Journal of Personality*, 83(5): 552-563.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, E. B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5): 400-424.
- Potthoff, S., Garnefski, N., Miklósi, M., Ubbiali, A., Domínguez-Sánchez, F. J., Martins, E. C., Witthöft, M., Kraai, V. (2016). Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European countries. *Personality and Individual Differences*, 98(1): 218-224.
- Schwarzer, R., & Warner, L. M. (2013). *Perceived self-efficacy and its relationship to resilience*. In S. Prince-Embury and D.H. Saklofske (eds.), *Resilience in children, adolescents, and adults*: New York.
- Shek, D. T. L., & Yu, L. (2016). Adolescent internet addiction in Hong Kong: prevalence, change, and correlates. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 29(1): S22-S30.
- Siyez, D. M., & Savi, F. (2010). Empathy and self-efficacy, and resiliency: an exploratory study of counseling students in Turkey. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5(1): 459-463.
- Supplee, L. H., Skuban, E. M., Shaw, D. S., & Prout, J. (2009). Emotion regulation strategies and later externalizing behavior among European American and African American children. *Development and Psychopathology*, 21(2): 393-415.
- Tekkanat, E., & Topaloglu, M. (2015). The assessment of high schoolers' internet addiction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205(2): 664-670.
- Ustinavièiene, R., Škemiene, L., Lukšiene, D., Radišauskas, R., Kaliniene, G., & Vasilavièius, P. (2016). Problematic computer game use as expression of internet addiction and its association with self-rated health in the Lithuanian adolescent population. *Medicina (Kaunas)*, 52(3):199-204.
- VanVoorhis, C. R. W., & Morgan, B. L. (2007). Understanding power and rules of thumb for determining sample sizes. *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology*, 3(2): 43-50.
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4): 443-450.
- Young K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3):237-44.

تنظیم شناختی هیجان

همیشه	اغلب وقتها	بعضی اوقات	بندرت	هرگز	عبارتها
۵	۴	۳	۲	۱	۱- احساس می‌کنم در مورد آن اتفاق ناگوار و یا شرایط تنیدگی‌زا خودم مقصرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲- فکر می‌کنم مجبورم آن‌چه که اتفاق افتاده است را بپذیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳- به احساساتم درباره تجربه ناگوارگی که داشته‌ام فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴- به چیزهای بهتر از آن‌چه تجربه کرده‌ام فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۵- به کارهای خوبی که می‌توانم انجام دهم فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۶- به این فکر می‌کنم که می‌توانم از این شرایط چیزهایی یاد بگیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۷- به این فکر می‌کنم که از این بدتر هم می‌توانست اتفاق بیفتد.
۵	۴	۳	۲	۱	۸- به این فکر می‌کنم که اتفاقی که برایم افتاده بدتر از چیزی است که بر سر دیگران آمده است.
۵	۴	۳	۲	۱	۹- احساس می‌کنم دیگران مقصر این اتفاق هستند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰- حس می‌کنم مسئول آن اتفاق ناگوار و یا شرایط تنیدگی‌زا خودم هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۱- فکر می‌کنم مجبورم شرایط پیش آمده را بپذیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲- افکار و احساساتی که در جریان اتفاق ناگوارم تجربه داشته‌ام ذهن مرا به خود مشغول می‌کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۳- به چیزهای خوبی فکر می‌کنم که پیش از آن به آن‌ها نپرداختم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۴- به این فکر می‌کنم که چگونه می‌توانم با شرایط پیش آمده به بهترین نحو کنار بیایم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵- به این فکر می‌کنم که می‌توانم بعد از این اتفاق فرد قوی‌تری باشم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۶- به این فکر می‌کنم که دیگران شرایط بدتر از این را هم تجربه کرده‌اند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۷- مرتب به میزان فاجعه‌آمیز بودن تجربه‌ای که داشته‌ام فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۸- احساس می‌کنم دیگران مسئول این اتفاق هستند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۹- به اشتباه‌هایی که در آن شرایط مرتکب شده‌ام فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۰- فکر می‌کنم نمی‌توانم در مورد اتفاق رخ داده چیزی را عوض کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۱- تمایل دارم دلیل احساساتی‌راکه در جریان اتفاق ناگوار داشته‌ام بفهمم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۲- در عوض فکر کردن به آن اتفاق ناگوار به چیزهای خوشایند فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۳- به این فکر می‌کنم که چگونه می‌توانم شرایط را عوض کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۴- به این فکر می‌کنم که این شرایط ناگوار می‌تواند ابعاد مثبتی هم داشته باشد.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۵- به این فکر می‌کنم که این اتفاق در مقایسه با اتفاق‌های دیگر خیلی هم بد نبوده است.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۶- فکر می‌کنم اتفاقی که برایم رخ داده بدتر از آن چیزی است که می‌توانست برای کسی اتفاق بیفتد.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۷- به اشتباه‌های دیگران که باعث این اتفاق شد فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۸- فکر می‌کنم که علت اصلی این اتفاق‌های ناگوار و شرایط تنیدگی‌زا خودم هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۹- فکر می‌کنم باید یاد بگیرم با آن زندگی کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۰- گرفتار احساساتی هستم که شرایط ناگوار برایم ایجاد می‌کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۱- به تجارب خوب فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۲- به نقشه‌ای برای عملکرد بهتر فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۳- به ابعاد مثبت مساله فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۴- به خودم می‌گویم در زندگی اتفاق‌های ناگوار وجود دارد که باید با آن روبه‌رو شد.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۵- مدام به میزان وحشتناکی شرایط پیش آمده فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۶- حس می‌کنم علت اصلی این اتفاق دیگران هستند.

آزمون اعتیاد به اینترنت

شماره	عبارت‌ها	همیشه	بیش‌تر وقت‌ها	اغلب	گاهی وقت‌ها	پندرت
۱	چند وقت یک‌بار برای زمانی طولانی‌تر از آن چه که دوست داشتید، در اینترنت می‌مانید؟	۵	۴	۳	۲	۱
۲	چند وقت یک‌بار از انجام کارهای خانه صرف نظر می‌کنید تا زمان بیش‌تری را در اینترنت بمانید؟	۵	۴	۳	۲	۱
۳	چند وقت یک‌بار هیجان بودن در اینترنت را به گذراندن وقت خود با همسر (یا هر دوست نزدیکی) ترجیح می‌دهید؟	۵	۴	۳	۲	۱
۴	چند وقت یک‌بار به دنبال ایجاد ارتباط جدیدی با کاربران اینترنتی هستید؟	۵	۴	۳	۲	۱
۵	چند وقت یک‌بار افراد خانواده از مدت زمانی که در اینترنت صرف می‌کنید، ابراز ناراحتی می‌کنند؟	۵	۴	۳	۲	۱
۶	چند وقت یک‌بار مقدار زمانی که در اینترنت صرف می‌کنید، موجب انجام ندادن وظایف یا تکالیف مدرسه می‌شود؟	۵	۴	۳	۲	۱
۷	چند وقت یک‌بار قبل از انجام هر کار ضروری، ایمیل خود را چک می‌کنید؟	۵	۴	۳	۲	۱
۸	چند وقت یک‌بار پرداختن به اینترنت، موجب ایجاد مشکل در کارتان می‌شود؟	۵	۴	۳	۲	۱
۹	چند وقت یک‌بار، وقتی اطرافیان از شما می‌پرسند در اینترنت چکار می‌کنید، حالت دفاعی یا پنهان‌کاری به خود می‌گیرید؟	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	چند وقت یک‌بار سعی می‌کنید خود را از شر افکار آزارنده در زندگی، با مشغول کردن خود در اینترنت خلاص کنید؟	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	چند وقت یک‌بار، دوباره وارد اینترنت شدن را زودتر از زمانی که قصد داشتید، شروع می‌کنید؟	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	چند وقت یک‌بار می‌تسید که زندگی بدون اینترنت ملال‌آور، پوچ و بدون شادی خواهد بود؟	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	هر چند وقت یک‌بار زمانی که در اینترنت هستید و کسی مزاحم شود، ناراحت می‌شوید و به‌طور ناگهانی فریاد می‌زنید؟	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	چند وقت یک‌بار خواب را به خاطر اینکه شب تا دیر وقت در اینترنت هستید از دست می‌دهید؟	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	چند وقت یک‌بار وقتی که در اینترنت نیستید احساس می‌کنید که بدجوری فکرتان در پی آن است و هوس رفتن به اینترنت دارید؟	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	هر چند وقت یک‌بار به خود می‌گویید "فقط چند دقیقه دیگر" موقع رفتن به اینترنت است؟	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	هر چند وقت یک‌بار سعی می‌کنید مدت زمانی را که در اینترنت هستید را کوتاه کنید، اما نتوانستید؟	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	هر چند وقت یک‌بار سعی می‌کنید مدت زمان در اینترنت بودن‌تان را از دیگران پنهان کنید؟	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	هر چند وقت یک‌بار صرف کردن وقت بیش‌تر در اینترنت را بر بیرون رفتن با دیگران ترجیح می‌دهید؟	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰	هر چند وقت یک‌بار احساس می‌کنید که وقتی در اینترنت نیستید افسرده یا عصبی هستید، در حالی که این احساس‌ها وقتی به سراغ اینترنت می‌روید از بین می‌روند؟	۵	۴	۳	۲	۱

مقیاس تاب‌آوری کانر دیویدسون

همیشه درست	اغلب درست	گاهی درست	بندابت	همیشه نادرست	عبارت‌ها	ردیف
۴	۳	۲	۱	۰	وقتی تغییری رخ می‌دهد، می‌توانم خودم را با آن سازگار کنم.	۱
۴	۳	۲	۱	۰	حداقل یک نفر هست که رابطه نزدیک و صمیمی‌ام با او در زمان استرس به من کمک می‌کند.	۲
۴	۳	۲	۱	۰	وقتی که راه حل روشنی برای مشکلاتم وجود ندارد، گاهی خدا یا تقدیر می‌تواند کمک کند.	۳
۴	۳	۲	۱	۰	می‌توانم برای هر چیزی که سر راهم قرار می‌گیرد، چاره‌ای بیاندیشم.	۴
۴	۳	۲	۱	۰	موفقیت‌هایی که در گذشته داشته‌ام چنان اطمینانی در من ایجاد کرده‌اند که می‌توانم با چالش‌ها و مشکلات پیش‌رو برخورد کنم.	۵
۴	۳	۲	۱	۰	وقتی با مشکلات مواجه می‌شوم سعی می‌کنم جنبه خنده‌دار آن‌ها را هم ببینم.	۶
۴	۳	۲	۱	۰	لزوم کنار آمدن با استرس موجب قوی‌تر شدنم می‌گردد.	۷
۴	۳	۲	۱	۰	معمولاً پس از بیماری، صدمه و سایر سختی‌ها به حال اولم باز می‌گردم.	۸
۴	۳	۲	۱	۰	معتقدم که در هر اتفاق خوب یا بدی مصلحتی است.	۹
۴	۳	۲	۱	۰	در هر کاری بیش‌ترین تلاشم را می‌کنم و به نتیجه هم کاری ندارم.	۱۰
۴	۳	۲	۱	۰	معتقدم که علی‌رغم موانع موجود، می‌توانم به اهدافم دست یابم.	۱۱
۴	۳	۲	۱	۰	حتی وقتی که امور ناامید کننده می‌شوند، مأیوس نمی‌شوم.	۱۲
۴	۳	۲	۱	۰	در لحظه‌های استرس و بحران، می‌دانم که برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنم.	۱۳
۴	۳	۲	۱	۰	وقتی که تحت فشار هستم تمرکز را از دست نمی‌دهم و درست فکر می‌کنم.	۱۴
۴	۳	۲	۱	۰	ترجیح می‌دهم که خودم مشکل‌هایم را حل کنم تا این‌که دیگران تمامی تصمیم‌ها را بگیرند.	۱۵
۴	۳	۲	۱	۰	اگر شکست بخورم به‌راحتی دل‌سرد نمی‌شوم.	۱۶
۴	۳	۲	۱	۰	وقتی با چالش‌ها و مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می‌کنم، خود را فردی توانا می‌دانم.	۱۷
۴	۳	۲	۱	۰	در صورت لزوم می‌توانم تصمیم‌های دشوار و غیرمنتظره‌ای بگیرم که دیگران را تحت تأثیر قرار دهد.	۱۸
۴	۳	۲	۱	۰	می‌توانم احساسات ناخوشایندی چون غم، ترس و خشم را مهار کنم.	۱۹
۴	۳	۲	۱	۰	در برخورد با مشکلات زندگی، گاهی لازم می‌شود که صرفاً بر اساس حدس و گمان عمل کنم.	۲۰
۴	۳	۲	۱	۰	در زندگی یک حس نیرومند هدف‌مندی دارم.	۲۱
۴	۳	۲	۱	۰	حس می‌کنم بر زندگی‌ام کنترل دارم.	۲۲
۴	۳	۲	۱	۰	چالش‌های زندگی را دوست دارم.	۲۳
۴	۳	۲	۱	۰	بدون در نظر گرفتن موانع پیش‌رو، برای رسیدن به اهدافم تلاش می‌کنم.	۲۴
۴	۳	۲	۱	۰	به خاطر پیشرفت‌هایم به خودم می‌بالم.	۲۵
