

بررسی وابستگی خانوادگی متفاوت شدن تنظیم اضطراب دانش آموزان وابسته به شبکه های مجازی

سید محمد قربانی دازمیری^۱، سیمین زینالی^۲

۱- کارشناسی پیوسته روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب

۲- دانشجوی دکتری برنامه ریزی درسی، دانشگاه تبریز

چکیده

فضای مجازی در جامعه امروزی بشر بخش جدایی ناپذیر از زندگی مردم و بخصوص قشرها عظم تحصیل کردگان و دانش آموزان شده است که وابستگی بیش از حد آن در دانش آموزان مشکلات تحصیلی، آموزشی و تربیتی را به وجود آورده است. فضای مجازی و شبکه های اجتماعی ضرورت دنیای کنونی هستند و صرف نظر از محاسن و معایبی که صاحب نظران و کارشناسان برای آنان برشمرده اند، میزان استقبال از آنان روز به روز در حال افزایش است. در عصر فناوری و دوره ای که استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات به یکی از ارکان اساسی زندگی در جوامع بشری مبدل شده است، آموزش و پرورش به عنوان مبدا تحولات در هر جامعه ای ملزم به آموزش و به کارگیری این فناوری های نوین در امر آموزش است در چنین شرایطی است که فرد دچار سردرگمی در فضای مجازی می شود. انسان تشنه کسب اطلاعات است و فضای مجازی شرایطی را ایجاد کرده که فضای اطراف مملو از اطلاعات بی اساس و ناکارآمد شده است. پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه ارتباطات خانوادگی و تمایز یافتگی با دشواری تنظیم هیجان و وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی در دانش آموزان صورت گرفته است. روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. دانش آموز در پایه های دهم و یازدهم مدارس شمال تهران را تشکیل می دهند. با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۳۸۴ دانش آموز دختر به عنوان نمونه انتخاب شده اند.

کلیدواژه ها: ارتباطات خانوادگی، تمایز یافتگی، دشواری تنظیم هیجان، وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی.

مقدمه

نوجوانی حد فاصل کودکی و بزرگسالی، از بحرانی ترین و تنش زاترین و در عین حال حساس ترین دوره برای تکوین شخصیت بهنجار انسان است که با پیچیدگی ها، دشواری ها و تکالیفی همراه است که با زمینه های خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی زندگی فرد ارتباط نزدیک دارد. همچنین خانواده نخستین جایگاه برای رشد اجتماعی و عاطفی است. خانه و محل زندگی مکانی است که تجربیات رضایت بخش عاطفی فرزندان را فراهم ساخته و در اثر وابستگی های مطمئن تبدیل به پایگاهی جهت کشف، جستجو و دسترسی به سایر مردم می گردد. از طریق این محل زندگی، همان طوری که والدین آگاهند، کودک خود را برای آینده آماده می سازد. هسته اصلی خانواده از والدین تشکیل می شود. از این رو والدین نقش اولیه و اصلی را در شکل گیری شخصیت فرزندان ایفا می کنند. بی جهت نیست که رشد روانی و خود شکوفایی و به عکس ایجاد هر گونه اختلال شخصیتی فرزند، ریشه در روابط فرزند با والدین خود دارد و به اصطلاح سعادت و شقاوت وی را رقم می زند. اختلافات خانوادگی مسائلی است که نه تنها کانون امن خانواده را در هم می ریزد و سلامت جسمی و روحی فرزندان را مختل می کند بلکه نظم و امنیت اجتماعی را نیز به شدت تهدید می کند. موقعیت و آرایش فضای اعضای خانواده با توجه به زمینه فرهنگی و درک فرزندان از خود و خانواده و اجتماع بر اساس زمینه های فرهنگی شکل گرفته است. در عمل ملاحظه می شود که فراقنی در آزمون ترسیم خانواده به سادگی و با وسعت صورت می گیرد و به کمک آن می توان به بسیاری از تعارضات، گرایش های ناخود آگاه، مکانیسم های دفاعی و اختلالات شخصیت کودکان پی برد و رابطه این اختلالات با نقش خانواده در ایجاد این اختلالات را تشخیص داد (عامری و عمویی، ۱۳۹۵).

در حال حاضر یکی از مشکلات جامعه، جایگزین کردن شبکه های اجتماعی مجازی به جای ارتباط و تعامل بین والد - فرزند است و والدین و فرزندان ناخواسته درگیر ارتباط های پوچ، نادرست و فریبنده در شبکه های اجتماعی مجازی شده اند (خواجوی نیا، امیرپور و آذرسرشت، ۱۳۹۶). شبکه های اجتماعی اینترنتی در نقش مهم ترین مصادیق این امر، به محلی برای حضور اقشار گوناگون جامعه، و مکانی برای تبادل آرا و افکار ایشان و تأمین نیازهای متناسب با زندگی اجتماعی آنان تبدیل شده اند (تدین میراصفهان، ۱۳۹۵). شبکه های اجتماعی اینترنتی افزون بر اینکه مرجع تأمین بسیاری از نیازهای فرهنگی و اجتماعی اعضای خود هستند، این امکان را برای اعضا فراهم می کنند که همزمان با انجام سایر فعالیت های اجتماعی از طریق رایانه یا تلفن همراه، فعالیت خود را در این جوامع مجازی نیز پیگیری کنند. جذابیت شبکه های اجتماعی اینترنتی از یک سو، و سهولت فعالیت در این دسته از جوامع از سوی دیگر، سبب می شود رابطه میان عضویت و حضور در شبکه های اجتماعی اینترنتی و تغییرات مربوط به سبک زندگی مادران، زنان عضو و ارتباطات خانوادگی آنان به منزله پرسشی جدی برای پژوهشگران مطرح شود (محمدی، ۱۳۹۵). از جمله مفاهیمی که در ارتباط تنگاتنگی با ارتباطات خانوادگی قرار دارد، مفهوم تمایز خود است که بیانگر

میزان توانایی فرد برای تفکر واقع بینانه راجع به موضوعات سرشار از عاطفه در خانواده می باشد. خود به عنوان فرایندی توصیف می شود که از طریق آن افراد استقلال روانی را کسب می کنند در حالی که هنوز به طور عاطفی برای روابط صمیمی جهت دستیابی به بلوغ بهینه با دیگران ارتباط دارند (طالبی و غباری بناب، ۱۳۹۲).

حال امروزه آنچه که در تعاملات و ارتباطات خانوادگی و تأثیر آن بر فرزندان مهم است فضای مجازی و استفاده گسترده از شبکه های اجتماعی مختلف می باشد (براتی و کفاشی، ۱۳۹۶).

از زمانی که اینترنت وارد فضای زندگی انسان شده تا به امروز، علی رغم تمام محاسن و مزایای آن، یکسری دغدغه ها و نگرانی هایی را بر خانواده ها تحمیل نموده است. موضوعی که در تمام جوامع موضوعیت داشته و محدود به جامعه و یا اقلیتی خاص نمی شود. به دلیل ویژگی های خاص فضای مجازی و نو بودن این پدیده، بسیاری از والدین فرصت، امکان و یا توان کافی برای شناخت دقیق این فضا و کاربردهای آن را به دست نیاورده اند و عدم آشنایی مناسب آن ها با این فضا و در مقابل استفاده روزمره نوجوانان و جوانان و حتی کودکان از این فضا باعث شده است که یک فضای محرمانه و خصوصی در داخل خانه برای فرزندان ایجاد شود (نظری، طاهری، بختیار و حسین آبادی، ۱۳۹۶) که باعث می شود ارتباطات خانوادگی دچار تغییراتی شود.

معنای ابتدایی ارتباط خانوادگی این است که بچه ها ارتباط با دیگران، تفسیر رفتارهای دیگران، تجربه احساسات و فعالیت های ارتباطی با دیگران را یاد بگیرند (حسینی پناه و زنده دلان، ۱۳۹۵). سلامت فرزندان ترکیبی از سلامت جسمی، فکری، احساسی و روحی آن ها و همچنین سلامت والدین و کیفیت روابط بین والدین و فرزندان می باشد (شهرکی ثانوی، نویدیان، انصاری مقدم و فرجی شوی، ۱۳۹۰).

در بررسی علت ضعف ارتباطات بین والدین و فرزندان به ویژه مادران افزون بر عوامل اجتماعی، اقتصادی و حقوقی، علل فردی و روانشناختی از جمله طرحواره ها از اهمیت ویژه ای برخوردارند (یوسفی، ۱۳۹۰).

همچنین خانواده به عنوان اولین و مهمترین کانون زندگی اجتماعی، بیشترین نقش را در شکل گیری شخصیت افراد ایفا می کند و می تواند بستر رشد افرادی تمایز یافته با کارکردی سالم، یا افرادی کاملاً وابسته با مشکلات ژرف روانی و همچنین افرادی بین این دو نقطه انتهایی طیف باشد. خانواده به عنوان نخستین پایگاه شکل گیری شخصیت، اساسی ترین عامل بوجود آورنده تمایز یافتگی یا استقلال عاطفی افراد است. تمایز یافتگی یکی از مهمترین مفاهیم نظریه سیستم های خانواده است، میزان توانایی فرد در تفکیک فرایندهای عقلی و احساسی را نشان می دهد. افراد تمایز یافته تعریف مشخصی از خود و عقایدشان دارند، می توانند جهت خویش را در زندگی انتخاب نمایند و در موقعیت های شدید عاطفی که در بسیاری از افراد منجر به بروز رفتارهای غیرارادی و گرفتن تصمیمات نافرجام می شود، کنترل خود را از دست ندهند و با در نظر گرفتن عقل و منطق تصمیم گیری کنند. در مقابل، افراد

تمایزنا یافته که هویت تعریف شده ای ندارند، در تنش ها و مسائل بین اشخاصی موجود، همراه با موج عاطفی خانواده حرکت می کنند و در نتیجه اضطراب مزمن بالایی را تجربه کرده و مستعد مشکلات روا شناختی و بروز نشانه های بیماری هستند (سهرابی، ۱۳۹۸).

یکی از عواملی که امروزه به عنوان یک متغیر در ارتباطات خانوادگی و تمایزیافتگی توجه زیادی را از سوی پژوهشگران دریافت کرده است دشواری در تنظیم هیجان^۱ است. هیجان و مبحث تنظیم هیجان همیشه در تعارضات خانوادگی مطرح بوده و حتی در تعارضات به عنوان مکانیزمی برای تنظیم هیجان نام برده اند. تنظیم هیجان توانایی به کارگیری فرایندها برای نفوذ در تولید هیجان ها است (حیدری و علی لو، ۱۳۹۴). الگوی دشواری در تنظیم هیجان در یک مفهوم گسترده از جمله دشواری در شناسایی و توصیف احساسات، تنظیم هیجان و رفتار استفاده می شود (اسپنس و کورباسون^۲، ۲۰۱۲). به نظر می رسد افرادی که دشواری در تنظیم هیجان دارند، توانایی تنظیم هیجان متفاوت خود را ندارند و با سطوح بالاتری از رفتارهای نامناسب از جمله تعارض به کاهش هیجان می پردازند (مهرپور ساده ای، خسرو جاوید و بلند، ۱۳۹۴).

در کل نوجوانی یکی از مراحل مهم تحول انسان به شمار می آید که با عوامل تنیدگی زای فراوانی همراه است. این دوره معرف تغییر عمیقی است که کودک را از بزرگسالان جدا ساخته و دگرگونی های مختلفی را در او به وجود می آورد (برغندان، ترخان و قائمی، ۱۳۹۱). در این دوره فرد، استقلال طلبی، احساس های متعارض و متضاد نسبت به گذشته و آینده را همراه با بیداری سائق های جنسی و رشد سریع بدن تجربه می کند، در چنین شرایطی نوجوانان شدیداً احساس بی ثباتی و گم گشتگی می کنند که برای آن ها بسیار تنش زا و اضطراب آور است. در مقابل این طیف وسیع از تغییرات و دگرگونی ها، کسب راهکارهای مناسب سازگاری برای نوجوانان بسیار حائز اهمیت است که کمبود در این زمینه پیامدهای زیان باری از جمله نابهنجاری ها، احساس ناامنی، مشکلات شخصیتی، عاطفی، اختلالات رفتاری و بزهکاری را به دنبال دارد (اوسیکاوا، پراسکو، سیگموندووا، گرامبال، کامارادووا، لاتالووا و وروبووا^۳، ۲۰۱۵). یکی از عوامل خانوادگی که روانشناسان در شکل گیری مشکلات رفتاری نوجوانان به آن اهمیت می دهند، ارتباطات خانوادگی است (قمری، ۱۳۹۳، ۳). بیشتر تعارض هایی که در خانواده بین نوجوانان و والدین به وجود می آید ناشی از مهارت های ناکافی در امر مذاکره و گفتگو بین اعضای خانواده، عدم توافق بر قواعد و مسئولیت ها، ارزش ها و مهارت های ضعیف در حل مسئله، مهارت های ارتباطی ضعیف، دریافت های شناختی تحریف شده، ضعف

^۱ Emotion Regulation Difficulties

^۲ Spence and Courbasson

^۳ Ociskova, Prasko, Sigmundova, Grambal, Kamaradova, Latalova and Vrbova

در توانایی درک دیدگاه دیگران، عدم مهارت کافی در کنترل خشم، ضعف در مهارت های تصمیم گیری و جرأت ورزی است (زراب، ۱۳۹۳).

عدم توجه والدین به سالم سازی محیط روانی و عاطفی نوجوانان و فقدان روابط مناسب در بیشتر موارد آنان را با کمبودهای عاطفی، انگیزشی و مشکلات روانی روبرو می سازد. دوره نوجوانی دشوارترین مرحله تعلیم و تربیت است، زیرا نوجوان برای رهایی از وابستگی های کودکی و کسب استقلال بزرگسالی تلاش فراوانی می کند. نوجوان می کوشد تا هویت مستقل برای خود کسب نماید. نوجوان می خواهد که به عنوان یک فرد مستقل به حساب آید و روابط تازه ای را که پذیرای فردیت او باشد با والدین خویش برقرار نماید. این فرایند اگر به شکل سالمی صورت گیرد، هم باعث رشد استقلال در نوجوان خواهد شد و هم روابط صمیمانه او با والدین حفظ خواهد شد (سپاه منصور، امامی پور و امراللهی بیوکی، ۱۳۹۳).

همچنین یکی از ویژگی های خانواده های سالم کمک به اعضای خود برای تمایز یافتگی است. به این معنا که افراد خانواده یاد بگیرند بین کارکرد عقلانی و احساسی خود تمایز قائل شوند و نیز کارکرد خود را از اعضای خانواده تفکیک کنند (محمدی برمی و کشاورز افشار، ۱۳۹۵).

دشواری در تنظیم هیجان نیز امری است که در تعارضات والد-فرزند دارای اهمیت است. تعدیل ابعاد تنظیم هیجانی ممکن است با تعارض در افرادی که قادر به انطباق هیجان های خود برای سازش با محیطی که می تواند منجر به شکل گیری تعارض شود، مرتبط باشد (بشارت و فرهمند، ۱۳۹۶). شبکه های اجتماعی فضای روانی خانواده را خدشه دار کرده و بجای همگرایی باعث واگرایی اعضای خانواده و در نهایت باعث کاهش میزان تعاملات، عواطف و احساسات خانواده می گردد (رصدگر، ۱۳۹۰).

به این ترتیب پرسش اصلی پژوهش حاضر به شرح زیر است:

آیا بین ارتباطات خانوادگی و تمایز یافتگی با دشواری تنظیم هیجانی و وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی در دانش آموزان نوجوان دختر ارتباط وجود دارد؟

روش

طرح پژوهش حاضر، از نوع توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه تمامی دانش آموزان دختر در پایه های دهم و یازدهم مدارس شمال تهران و مناطقی که در این قسمت هستند در سال تحصیلی ۱۳۹۸ بودند. در این پژوهش از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شد. بدین صورت که پرسشنامه

به صورت آنلاین (تلگرام، واتساپ، ایمیل و ...) و با کمک مدیران، معاونان و معلمان مدارس در بین اعضای نمونه توزیع شد که در حدود ۴۰۰ دانش آموز پرسشنامه را تکمیل کرده که از بین آن ها ۳۸۴ نفر انتخاب شدند که به صورت کامل تر پرسشنامه ها را تکمیل کرده بودند. بعد از آن پرسشنامه الگوی ارتباطی خانواده ریچی و فیتزپاتریک (۱۹۹۰)، پرسشنامه تمایز یافتگی خود اسکورن و دندی (۱۹۹۸)، پرسشنامه شبکه های اجتماعی مجازی (حجازی، نامداری، قاسمی و مقدمزاده، ۱۳۹۵) و پرسشنامه دشواری تنظیم هیجانی گرتز و روئمر (DERS) (۲۰۰۴) بین آزمودنی ها اجرا شد؛ سپس پرسشنامه ها با استفاده از نرم افزار Spss و آزمون رگرسیون چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار

۱- پرسشنامه الگوی ارتباطی خانواده ریچی و فیتزپاتریک (۱۹۹۰)

این ابزار یک پرسشنامه خودسنجی است که توسط ریچی و فیتزپاتریک (۱۹۹۰) طراحی شده و میزان موافقت یا عدم موافقت پاسخ دهنده را با ۲۶ گویه که درباره وضعیت ارتباطات خانواده وی هستند در دامنه ۵ درجه ای مورد سؤال قرار می دهد. نمره ۴ معادل کاملاً موافقم و نمره صفر معادل کاملاً مخالفم است. ۱۵ گویه اول مربوط به بعد جهت گیری گفت و شنود و ۱۱ گویه بعدی مربوط به جهت گیری همنوایی می باشند. هر آزمودنی دو نمره از این ابزار بدست می آورد. نمره بیشتر در هر مقیاس به این معناست که آزمودنی در خانواده خود به ترتیب جهت گیری گفت و شنود یا همنوایی بیشتری را ادراک می کند. نمره گذاری پرسشنامه بدین صورت می باشد: کاملاً مخالفم = ۰ تا حدودی مخالفم = ۱ نظری ندارم = ۲ تا حدودی موافقم = ۳ کاملاً موافقم = ۴

روایی و پایایی پرسشنامه: اندازه ضریب کیرز- مایر - آلفا برابر با ۰/۸۵۲ بود که حاکی از کفایت نمونه گیری محتوایی ماتریس همبستگی اطلاعات می باشد. ضریب آزمون کروییت بارتلت نیز برابر با ۴۹۸/۲۳۱۹ و در سطح $p < ۰/۰۰۰۵$ معنادار بود. ابزار تجدید نظر شده الگوی ارتباطات خانواده از روایی محتوایی برخوردار است (کوئرر و فیتزپاتریک، ۲۰۰۲). در مورد روایی ملاکی نشان داده شده است که انواع متفاوت خانواده ها و ابعاد زیربنایی تیپ شناسی آن ها با اندازه هایی که از لحاظ نظری به آن ها مربوط هستند همبستگی دارند (کوئرر و فیتزپاتریک، ۲۰۰۲). فیتزپاتریک و ریچی (۱۹۹۷) در مطالعه دیگری گزارش داده اند ضریب پایایی به روش آزمون باز آزمون سه گروه سنی متفاوت بعد از یک دوره سه هفته ای در مورد جهت گیری گفت و شنود نزدیک به ۱ و در مورد جهت گیری همنوایی بین ۰/۹۳ - ۰/۷۳ بوده است. مقیاس جهت گیری گفت و شنود در مقایسه با مقیاس جهت گیری همنوایی

همواره پایایی بیشتری را نشان داده است. در مورد مقیاس جهت گیری گفت و شنود میانگین مقدار آلفای کرونباخ در پنج ۰/۸۹ بوده است. مقدار آلفای کرونباخ در مطالعات صورت گرفته در دامنه ۰/۸۴ - ۰/۹۲ قرار داشته است. در مورد مقیاس جهت گیری همنوایی میانگین آلفای کرونباخ ۰/۷۹ بوده است. در مطالعات انجام شده مقدار آلفای کرونباخ جهت گیری همنوایی در دامنه ۰/۸۴ - ۰/۷۳ قرار دارد. بررسی همسانی درونی نشان داد سؤالات مربوط به هر عامل با نمره کل آن عامل بیشترین همبستگی معنادار را دارند. همچنین بین نمرات مربوط به هر عامل و نمره همبستگی معناداری وجود داشت (کورشنیا، ۱۳۸۶). جهت گیری گفت و شنود با مقیاس توجه ۰/۷۴ و جهت گیری همنوایی با مقیاس حمایت بیش از حد یا کنترل ۰/۴۹ همبستگی معنادار داشت (کورشنیا، ۱۳۸۶). ضریب پایایی بازآزمایی برای مقیاس جهت گیری گفت و شنود برابر ۰/۸۴ و در مورد مقیاس جهت گیری همنوایی ۰/۷۸ بود (کورشنیا، ۱۳۸۵). بررسی پایایی این ابزار به روش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ و شیوه آزمون بازآزمون حاکی از پایایی این ابزار بود. در مورد مقیاس جهت گیری گفت و شنود ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۷ و در مورد مقیاس جهت گیری همنوایی برابر با ۰/۸۱ بدست آمد (کورشنیا، ۱۳۸۵).

۲- پرسشنامه تمایز یافتگی خود اسکورن و دندی (۱۹۹۸):

پرسشنامه تمایز یافتگی خود، توسط اسکورن و دندی، در سال ۱۹۹۸ تهیه شده است و برآوردی از میزان تمایز یافتگی فرد یا میزان توانایی فرد در تفکیک فرآیندهای عقلانی و احساسی از یکدیگر را به دست می دهد. این پرسشنامه ۴۵ سوال دارد که در مقیاس ۶ درجه ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم درجه بندی شده است. این پرسشنامه دارای ۴ خرده مقیاس ۱- واکنش پذیری عاطفی، ۲- جایگاه من، ۳- گریز عاطفی و ۴- هم آمیختگی با دیگران می باشد. نمره گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت ۶ درجه ای و از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۶) می باشد.

روایی و پایایی پرسشنامه: آلفای کرونباخ برای تمایز یافتگی کلی ۰/۸۸ و برای مؤلفه ها ۰/۶۳، ۰/۷۵، ۰/۶۰ و ۰/۷۰ است. در پژوهش اسکیان (۱۳۸۴) آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد. همچنین روایی محتوای پرسشنامه توسط اساتید مطلوب گزارش شده است (اسکیان، ۱۳۸۴).

۳- پرسشنامه شبکه های اجتماعی مجازی (حجازی و همکاران، ۱۳۹۵):

پرسشنامه شبکه های اجتماعی، پرسشنامه ای است که توسط (حجازی و همکاران، ۱۳۹۵) دو بعد با هدف نگرش و میزان استفاده از شبکه های اجتماعی طراحی شده است. که در دو بخش مجزا با مجموع ۳۰ سوال بصورت طیف

لیکرتی ۵ نقطه‌ای می‌باشد، امتیاز مربوط به هر بخش در بعد نگرش از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) و در بعد میزان استفاده از هرگز (۱) تا همیشه (۵) می‌باشد.

۴- پرسشنامه دشواری تنظیم هیجانی گرتز و روئمر (DERS) (۲۰۰۴):

مقیاس اولیه دشواری در تنظیم هیجان یک ابزار سنجش ۴۱ آیتمی خودگزارش‌دهی بود که برای ارزیابی دشواری در تنظیم هیجانی از لحاظ بالینی تدوین شد. آیتم‌های این مقیاس بر اساس گفتگوهای متعدد با همکاران آشنا با متون تنظیم هیجان تدوین و انتخاب شد (گرتز و روئمر، ۲۰۰۴). مقیاس انتظار تعمیم‌یافته تنظیم هیجانی منفی (NMR^۴)؛ ساتانزارو^۵ و میرنز^۶، ۱۹۹۰، به نقل از گرتز و روئمر، ۲۰۰۴) به عنوان الگویی در تدوین این مقیاس به کار گرفته شده است. به منظور ارزیابی دشواری در تنظیم هیجانات ظرف دوران آشفتگی (هنگامی که راهبردهای تنظیم هیجانی لازم و ضروری می‌باشند)، بسیاری از عبارات DERS مشابه NMR با «هنگامی من آشفته هستم» آغاز می‌گردند. گستره پاسخ‌ها در مقیاس لیکرت ۱ تا ۵ قرار می‌گیرد. یک به معنای تقریباً هرگز (۰-۱۰ درصد)، دو به معنای گاهی اوقات (۱۱ تا ۳۵ درصد)، سه به معنای نیمی از مواقع (۳۶ تا ۶۵ درصد)، چهار به معنای اکثر اوقات (۶۶ تا ۹۰ درصد) و پنج به معنای تقریباً همیشه (۹۱ تا ۱۰۰ درصد) می‌باشد. یک آیتم به خاطر همبستگی پایین آن با کل مقیاس و ۴ آیتم به خاطر بار عاملی پایین یا دوگانه روی دو عامل حذف شدند. به این ترتیب از مجموع ۴۱ آیتم ابتدایی مقیاس ۳۶ آیتم باقی ماندند.

روایی و پایایی پرسشنامه: تحلیل عاملی وجود ۶ عامل عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، عدم وضوح هیجانی را نشان داد. نتایج حاکی از آن است که این مقیاس از همسانی درونی بالایی (۰/۹۳) برخوردار می‌باشد. هر شش زیرمقیاس DERS، آلفای کرونباخ بالای ۰/۸۰ دارند. همچنین DERS دارای همبستگی معناداری با مقیاس NMR و پرسشنامه پذیرش و عمل دارد. بر اساس داده‌های حاصل از عزیزی، میرزایی و شمس (۱۳۸۸) میزان آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۲ برآورد شد (عزیزی، میرزایی، شمس، ۱۳۸۹).

روند اجرای پژوهش

^۴ . Negative Mood Regulation expectancy questionnaire(NMR)

^۵ . Catanzaro

^۶ . Mearns

پس از اخذ مجوزهای لازم و انجام فرایند نمونه گیری (مطابق با آنچه ذکر گردید)، ابتدا از مطالعات کتابخانه ای جهت اشراف به موضوع بهره گرفته ایم، بعد با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۳۸۴ دانش آموز دختر در پایه های دهم و یازدهم مدارس شمال تهران انتخاب شدند. چهار پرسشنامه (پرسشنامه الگوی ارتباطی خانواده ریچی و فیتزپاتریک (۱۹۹۰)، پرسشنامه تمایز یافتگی خود اسکورن و دندی (۱۹۹۸)، پرسشنامه شبکه های اجتماعی مجازی (حجازی، نامداری، قاسمی و مقدم زاده، ۱۳۹۵) و پرسشنامه دشواری تنظیم هیجانی گرتز و روئمر (DERS) (۲۰۰۴)) بین آنها توزیع شد. پس از تکمیل پرسشنامه داده های جمع آوری شده را کدگذاری کرده و کدها را وارد رایانه نموده، سپس با استفاده از نرم افزارهای SPSS نسخه ۲۴ و EViews به تجزیه و تحلیل داده ها پرداخته شده است. تجزیه و تحلیل داده ها در دو سطح «آمار استنباطی» و «آمار توصیفی» صورت گرفته است. در سطح آمار توصیفی، کلیه متغیرهای مستقل و همچنین متغیر وابسته در قالب جداول فراوانی مطلق و نسبی توصیف شده اند. در سطح آمار استنباطی از رگرسیون چند متغیره برای آزمون فرضیات استفاده شده است.

یافته ها

در جدول های (۱) شاخصه های توصیفی «بیشینه، کمینه، میانگین و انحراف استاندارد» مؤلفه های پژوهش گزارش شده است. در ادامه با توجه به شاخص میانگین به بررسی وضعیت پاسخ های دریافتی در هر یکی از متغیرها پرداخته شده است.

جدول (۱): شاخص های توصیفی مؤلفه های ارتباطات خانوادگی

مؤلفه	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف	کجی	کشیدگی
جهت گیری گفت و شنود	۴	۵۵	۴۲/۹۶	۹/۹۷	-۵/۲۷۹	۵/۰۰۵
جهت گیری همنوایی	۳	۴۱	۳۲/۵۹	۷/۳۹	-۶/۴۳۲	۶/۶۰۴
عاطفی پذیری واکنش	۱۶	۴۶	۳۰/۳۴	۸/۲۷	۰/۰۸۴	-۱/۳۳۹
جایگاه من	۳۶	۹۶	۶۴/۲۸	۱۶/۶۰	۰/۱۲۶	-۱/۳۳۶
گریز عاطفی	۱۹	۵۴	۳۵/۹۰	۱۰/۱۴	۰/۲۲۱	-۱/۳۳۶

وابستگی به دشواری تنظیم هیجان	دیگران با آمیختگی هم	۲۵	۷۲	۴۸/۱۵	۱۲/۷۵	۰/۱۸۲	-۱/۱۳۶
	نگرش میزان	۲۱	۶۸	۵۰/۵۱	۶/۱۹	-۱/۶۸۴	۷/۶۳۱
	استفاده میزان	۳۰	۶۳	۴۹/۴۴	۵/۱۹	۰/۶۰۱	۲/۲۱۷
دشواری تنظیم هیجان	های پاسخ پذیرش عدم	۱۳	۲۴	۱۸/۷۶	۲/۶۱	۰/۱۸۱	-۰/۸۸۱
	رفتار انجام در دشواری	۱۲	۲۲	۱۶/۸۹	۲/۰۰	۰/۱۶۳	-۰/۳۲۳
	تکانه کنترل در دشواری	۱۶	۲۵	۱۹/۶۴	۱/۷۴	۰/۵۱۶	۰/۶۹۱
	به محدود دسترسی	۱۴	۲۶	۱۹/۷۷	۲/۱۶	۰/۱۹۴	۰/۲۲۹
	محدودیت های مختل	۲۱	۳۳	۲۶/۶۱	۲/۵۷	۰/۰۰۷	-۰/۳۶۶
	وضوح هیجانی عدم	۱۴	۲۳	۱۷/۱۶	۱/۸۳	۰/۵۷۹	۰/۱۶۲

جدول (۲) ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرها را نشان می دهد. ضریب همبستگی میان تمایز یافتگی و ارتباطات خانوادگی برابر ۰/۶۲۰، وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی و ارتباطات خانوادگی برابر ۰/۵۹۶، دشواری تنظیم هیجان و ارتباطات خانوادگی برابر ۰/۶۰۲، وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی و تمایز یافتگی برابر ۰/۶۱۲، دشواری تنظیم هیجان و تمایز یافتگی برابر ۰/۶۳۲ و دشواری تنظیم هیجان و وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی برابر ۰/۶۴۶ می باشد که بیانگر همبستگی مثبت و مستقیم می باشد.

جدول (۲): ضرایب همبستگی - سطح خطای ۵ درصد

ارتباطات خانوادگی	تمایز یافتگی	وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی	دشواری تنظیم هیجان
۱	۱	۱	۱
ارتباطات خانوادگی	۰/۶۲۰	۰/۶۱۲	۰/۵۹۶
تمایز یافتگی			
وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی			

۱	۰/۶۴۶	۰/۶۳۲	۰/۶۰۲	دشواری تنظیم هیجان
---	-------	-------	-------	--------------------

جدول (۳): خلاصه مدل ها

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین اصلاح شده	درصد خطای تخمین	باقیمانده ها
۱	۰/۸۵۶	۰/۷۳۲	۰/۷۳۲	۰/۴۸۸	۲/۴۰۸
۲	۰/۸۴۸	۰/۷۱۹	۰/۷۱۸	۰/۴۹۹	۲/۵۵۵
۳	۰/۹۰۴	۰/۸۱۷	۰/۸۱۶	۰/۴۹۳	۲/۵۸۲
۴	۰/۸۸۵	۰/۷۸۳	۰/۷۸۳	۰/۵۳۶	۲/۲۹۰

جدول (۴): آزمون آنالیز واریانس (ANOVA)

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذور	آماره F	سطح معناداری (Sig)
سهم مدل	۲۴۸/۸۱۹	۱	۲۴۸/۸۱۹	۱۰۴۵/۴۱۰	۰/۰۰۰
سهم باقی مانده ها	۹۰/۹۲۰	۳۸۲	۰/۲۳۸		
کل	۳۳۹/۷۴۰	۳۸۳			
سهم مدل	۲۴۴/۲۵۶	۱	۲۴۴/۲۵۶	۹۷۷/۱۹۳	۰/۰۰۰
سهم باقی مانده ها	۹۵/۴۸۴	۳۸۲	۰/۲۵۰		
کل	۳۳۹/۷۴۰	۳۸۳			
سهم مدل	۴۱۳/۶۹۹	۱	۴۱۳/۶۶۹	۱۷۰۴/۹۶۶	۰/۰۰۰

سهم	۹۲/۶۸۳	۳۸۲	۰/۲۴۳	
باقی مانده ها				
کل	۵۰۶/۳۵۲	۳۸۳		
سهم مدل	۳۹۶/۵۸۰	۱	۳۹۶/۵۸۰	۱۳۸۰/۰۸۶
سهم	۱۰۹/۷۷۱	۳۸۲	۰/۲۸۷	۰/۰۰۰
باقی مانده ها				
کل	۵۰۶/۳۵۲	۳۸۳		

جدول (۵): ضرایب آزمون ها

ضرایب واقعی		ضرایب استاندارد			
مدل	۱	درصد خطا	Beta	مقدار آماره t	سطح معناداری (Sig)
مقدار ثابت	-۰/۰۴۸	۰/۰۹۸		-۰/۴۸۹	۰/۶۲۵
دشواری تنظیم هیجان	۰/۸۷۶	۰/۰۲۷	۰/۸۵۶	۳۲/۳۳۳	۰/۰۰۰
مدل ۲					
مقدار ثابت	-۰/۳۸۷	۰/۱۱۲		-۳/۴۵۰	۰/۰۰۱
وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی	۱/۰۰۵	۰/۰۳۲	۰/۸۴۸	۳۱/۲۶۰	۰/۰۰۰

مدل ۳				
مقدار ثابت				
۰/۱۱۰	-۱/۶۰۳	۰/۰۹۹	-۰/۱۵۹	
۰/۰۰۰	۴۱/۲۹۱	۰/۹۰۴	۰/۰۲۷	۱/۱۳۰
دشواری تنظیم هیجان				
مدل ۴				
مقدار ثابت				
۰/۰۰۰	-۴/۵۲۵	۰/۱۲۰	-۰/۵۴۴	
۰/۰۰۰	۳۷/۱۵۰	۰/۸۸۵	۰/۰۳۴	۱/۲۸۱
وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی				

نتیجه: با توجه به اطلاعات جدول (۳) از آنجایی که در مدل ها به ترتیب ضریب همبستگی ۰/۸۵۶، ۰/۸۴۸، ۰/۹۰۴، ۰/۸۸۴؛ ضریب تعیین ۰/۷۳۲، ۰/۷۱۹، ۰/۸۱۷ و ۰/۷۸۳ و همچنین ضریب تعیین اصلاح شده ۰/۷۳۲، ۰/۷۱۸، ۰/۸۱۶ و ۰/۷۸۳ محاسبه شده است، به نظر می رسد که مدل رگرسیونی مناسب است. هر چه این مقادارها به ۱ نزدیک تر باشند، مدل بیانگر رابطه بیشتری بین متغیر وابسته و مستقل است. به بیان دیگر مدل رگرسیونی توانسته درصد بیشتری از تغییرات متغیر وابسته را تحت پوشش قرار داده یا بیان کند. در انتهای جدول نیز ستون باقیمانده ها آماره مربوطه را با مقدار ۲/۴۰۸، ۲/۵۵۵، ۲/۵۸۲ و ۲/۲۹۰ نشان می دهد. اگر مقدار این آماره نزدیک به ۲ باشد، نشان از مستقل بودن باقی مانده ها خواهد داد. به این ترتیب باز هم شرط دیگری از شروط مربوط به رگرسیون خطی برآورده می شود. همچنین بر اساس اطلاعات جدول (۴) با توجه به بزرگ بودن $F(۱۰/۴۵، ۹۷۷/۱۹۳)$ و مقدار سطح معناداری (Sig) ۰/۰۰۰ که کمتر از ۰/۰۰۵ است. و نیز در جدول (۵)، برآورد ضرایب و خصوصیات مربوط به آزمون آن ها دیده می شود. همانطور که در این جدول مشاهده می کنید، قدر مطلق مقدار ثابت در مدل ها به ترتیب با مقدار ۰/۰۴۸، ۰/۳۸۷، ۰/۱۵۹ و ۰/۵۳۴ ظاهر شده است. همچنین مشخص است که ضریب متغیر مثبت بوده و با توجه به کوچکتر بودن مقدار Sig هر متغیر از مقدار ۰/۰۰۵ فرض صفر بودنش رد می شود که باز هم این موضوع دلیلی بر مناسب بودن مدل رگرسیونی است نتیجه می گیریم که مدل رگرسیونی مناسب خواهد بود. پس فرض پژوهش تأیید می گردد. بنابراین:

ارتباطات خانوادگی و تمایزیافتگی با دشواری تنظیم هیجان و وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی در دانش آموزان نوجوان دختر رابطه دارد.

بحث و نتیجه گیری

پیشرفت خیره کننده فن آوری، تأثیرات محسوس و نامحسوس زیادی را بر روابط خانوادگی دختران گذاشته است. دسترسی آن ها به انواع گوناگون رسانه ها به هیچ وجه قابل مقایسه با گذشته نیست. در این میان، اینترنت و شبکه های اجتماعی مجازی با تمام آثار مثبتی که روی دختران می تولند داشته باشد، دنیایی خطرناک از ناشناخته ها و گاه تبهکاران را به حریم خانه می آورد. استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی طی سال های اخیر رشدی تصاعدی داشته است و شناخت تأثیرات بلندمدت آن بر روابط خانوادگی و هیجان های دختران به این زودی میسر نیست. ورود به شبکه های اجتماعی مجازی، امکان سر زدن رفتارهایی را به دختران می دهد که ضرورتاً در دنیای واقعی آن ها جایی ندارد. بعضی از این رفتارها، واقعاً منفی هستند. اینترنت جایی است که دختران می توانند هر چه می خواهند باشند و شخصیتی را به نمایش بگذارند که نیستند و نسبت به گذشته زندگی متمایز داشته باشند که این امر از روابط خانوادگی تأثیر پذیرفته است. روش استفاده از این فن آوری، به بافت خانوادگی کاربر بستگی دارد. نوجوانانی که با والدین یا بزرگسالان نزدیک، ارتباطی مستمر و باز دارند و این افراد نحوه استفاده مثبت از شبکه های اجتماعی مجازی را به آن ها آموزش می دهند، استفاده مفیدتری از آن می کنند. برعکس، دخترانی که از شبکه های اجتماعی مجازی استفاده منفی می کنند، افرادی هستند که خانواده بر کارشان نظارتی ندارد و آن ها ساعت های متمادی از آن استفاده می کنند.

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه ارتباطات خانوادگی و تمایزیافتگی با دشواری تنظیم هیجان و وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی در دانش آموزان نوجوان دختر انجام گرفت. یافته اول پژوهش نشان داد که ارتباطات خانوادگی با دشواری تنظیم هیجان در دانش آموزان نوجوان دختر رابطه دارد. در تفسیر این نتیجه باید گفت ارتباط خانوادگی در دوران بلوغ به ویژه دختران امری نیست که بتوان به سادگی از کنار آن گذشت. ارتباطات درون خانواده آینده فرزندان را تحت تأثیر قرار می دهد که اعضای خانواده می توانند با ایجاد فضای دوستانه در بهبود این ارتباطات نقش داشته باشند. در زمینه نتیجه بدست آمده از این نتیجه، به پژوهش های مشابهی برمی خوریم که به بیان مختصر نتایج آن ها اشاره می شود. از جمله در بخش پژوهش های داخلی صابری فرد و حاجی اربابی (۱۳۹۷) عنوان می کنند که جو عاطفی خانواده با خودتنظیمی هیجانی و تاب آوری ارتباط معناداری دارد. با توجه به یافته ها می توان گفت، تنظیم هیجانات و تاب آوری دو متغیر مهمی هستند که با جو عاطفی خانواده در دانشجویان مرتبط است. بشارت، خلیلی خضرآبادی، رضازاده (۱۳۹۵) بیان می کنند که دشواری تنظیم هیجان در رابطه بین روان سازه های ناسازگار اولیه و مشکلات زناشویی نقش واسطه ای دارد. بر اساس یافته های

این پژوهش می توان نتیجه گرفت که رابطه روان سازه های ناسازگار اولیه و مشکلات زناشویی یک رابطه خطی و ساده نیست و دشواری تنظیم هیجان در این رابطه نقش واسطه ای دارد. در بخش پژوهش های خارجی بولگا، مارتینز و کاوا^۷ (۲۰۱۷) نتایجشان نشان داد که نتایج نشان داد که مشخصات سایبری و قربانی کمترین کیفیت الگوهای خانوادگی و الگوهای ارتباطات خانوادگی را نشان می دهد. علاوه بر این، درگیری های خانوادگی نقش فضای مجازی را پیش بینی می کند، و ارتباط غیر باز با مادر و ارتباط اجتناب از پدر نقش نقش سایبری را پیش بینی می کند. سرانجام، این متغیرهای خانوادگی با هم (درگیری و ارتباطات غیرباز و اجتناب) نقش سایبر-قربانی را پیش بینی کردند.

یافته دوم پژوهش نشان داد که ارتباطات خانوادگی با وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی در دانش آموزان نوجوان دختر رابطه دارد. ورود تکنولوژی به درون خانواده و تأثیرگذاری بر خانواده رو به گسترش است که از میان تأثیرگذارترین آن ها می توان شبکه های اجتماعی مجازی را نام برد که استفاده نادرست و بی جا از آن می تواند در ارتباط بین دختران نوجوان با خانواده خود تأثیرگذار باشد. در زمینه نتیجه بدست آمده از این نتیجه، به پژوهش های مشابهی برمی خوریم که به بیان مختصر نتایج آن ها اشاره می شود. از جمله در بخش پژوهش های داخلی نتایج پورجبل و رضایی (۱۳۹۷) نشان داد که بین میزان ساعات استفاده از شبکه های مجازی و میزان انسجام خانواده رابطه معنی دار و معکوس وجود داشت و در بررسی ابعاد انسجام خانواده، متغیرهای میزان مطلوبیت روابط زناشویی و روابط فرزندان و والدین با میزان استفاده از شبکه های مجازی رابطه معنی دار و معکوس، اما با متغیر میزان مطلوبیت مناسبات خانوادگی رابطه معنی داری به دست نیامد. همچنین بین نوع فعالیت در شبکه های مجازی و میزان انسجام خانواده ها تفاوت معنی دار نبود، اما میزان انسجام خانواده ها بر حسب تحصیلات متفاوت گزارش شد و در بخش پژوهش خارجی نتایج پژوهش والنزولا، سباستین و جیمز (۲۰۱۴) استفاده از شبکه های اجتماعی باعث سردی روابط بین زوجین شده و بین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی و طلاق رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. که همگی آن ها به نتایجی مشابه با نتیجه فوق دست یافته و با آن همسو هستند.

یافته سوم پژوهش نشان داد که تمایز یافتگی با دشواری تنظیم هیجان در دانش آموزان نوجوان دختر رابطه دارد. در بحث این نتیجه باید گفت هنگامی موضوعات سرشار از عاطفه در خانواده به وجود می آید باعث بهبود تولید هیجان ها در خانواده می شود که فرزندان به ویژه دختران بیشترین بهره را از آن می برند. در زمینه نتیجه بدست آمده از فرض فوق، به پژوهش های مشابهی برمی خوریم که به بیان مختصر نتایج آن ها اشاره می شود. از جمله در بخش پژوهش های داخلی نتایج حاصل از پژوهش بشارت و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد که دشواری تنظیم هیجان در رابطه بین روان سازه های ناسازگار اولیه و مشکلات زناشویی نقش واسطه ای دارد. بر اساس یافته های این پژوهش می توان نتیجه گرفت که رابطه روان سازه های ناسازگار اولیه و مشکلات زناشویی یک رابطه خطی و ساده نیست و دشواری تنظیم هیجان در این رابطه نقش واسطه ای دارد، کاشفی و حمیدی طوقچی (۱۳۹۵)

^۷ Buelga, Martínez and Cava

عنوان می کنند که بین الگوهای ارتباطی اجتناب متقابل و توقع کناره گیری با کارکرد خانواده رابطه منفی و معنادار و بین الگوی ارتباطی سازنده متقابل با کارکرد خانواده رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. بین سبک تنظیم شناختی هیجان مثبت با کارکرد خانواده رابطه مثبت و معنادار و بین سبک تنظیم شناختی هیجان منفی با کارکرد خانواده رابطه منفی و معنادار وجود دارد و در بخش پژوهش های خارجی رودریگز و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی نشان دادند تنظیم هیجان تا حدودی ارتباط بین استرس و پرخاشگری در رابطه والد فرزند را میانجیگری می کند.

یافته های چهارم نشان داد که تمایز یافتگی با وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی در دانش آموزان نوجوان دختر رابطه دارد. شبکه های اجتماعی مجازی باعث کم رنگ تر شدن حس عاطفه در خانواده ها شده است و افراد به ویژه دختران نوجوان با توجه به احساسی عمل کردن آن ها بیشترین لطمه را در استفاده نادرست از شبکه های اجتماعی مجازی خواهند خورد. در زمینه نتیجه بدست آمده از این مبحث، به پژوهش های مشابهی برمی خوریم که به بیان مختصر نتایج آن ها اشاره می شود. از جمله در بخش پژوهش های داخلی در پژوهش سهرابی (۱۳۹۸) یافت ها نشان داد که بین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی و تمایز یافتگی خود همبستگی ضعیف در جهت معکوس وجود دارد. به عبارت دیگر می توان گفت افزایش استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی احتمالا سطح تمایز یافتگی را کاهش می دهد. در پژوهش عسکری و همکاران (۱۳۹۴) نتایج نشان داد بین الگوی ارتباطی گفت و شنود و تمایز یافتگی با کیفیت زندگی رابطه مستقیم وجود دارد و هر دو متغیر الگوهای ارتباطی خانواده و تمایز یافتگی خود توان پیش بینی کیفیت زندگی را دارند. بنابراین باید به اهمیت کیفیت روابط اعضای خانواده، به عنوان اساسی ترین نهاد اجتماعی و تعیین کننده کیفیت زندگی فرزندان، بیش از پیش تأکید شود. در پژوهش نوری قمشه (۱۳۹۳) نتایج نشان داده شبکه های اجتماعی بر روابط خانوادگی جوانان تأثیر دارد. رابطه ای معنادار وجود دارد و در بخش پژوهش های خارجی براساس نتایج پژوهش والنزولا و همکاران (۲۰۱۴) استفاده از شبکه های اجتماعی باعث سردی روابط بین زوجین شده و بین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی و طلاق رابطه ای مستقیم و معناداری وجود دارد. که همگی آن ها به نتایجی مشابه با نتیجه فوق دست یافته و با آن همسو هستند.

در این پژوهش به محدودیت هایی برخوردیم که عبارتند از: کمبود و یا فقدان منابع علمی قابل دسترس و استفاده منابع علمی بسیار کم و محدودی در این زمینه، نبود کار مشابه در این زمینه، تفاوت های وضعی نظیر زمان تکمیل پرسشنامه و شیوع بیماری کرونا و عدم دسترسی راحت به جامعه آماری. در آخر نیز محقق پیشنهاد می کند طی پژوهشی تفاوت ارتباطات خانوادگی و تمایز یافتگی با دشواری تنظیم هیجان و وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی در دانش آموزان نوجوان دختر و پسر مورد بررسی قرار گیرد. طی پژوهشی مقایسه ارتباطات خانوادگی و تمایز یافتگی با دشواری تنظیم هیجان و وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی در دانش آموزان نوجوان دختر عادی با دختر طلاق مورد بررسی قرار گیرد. طی پژوهشی مقایسه ارتباطات خانوادگی و تمایز یافتگی با دشواری تنظیم هیجان و وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی در دانش آموزان نوجوان دختر دارای مادر خانه دار و دارای مادر شاغل مورد بررسی قرار گیرد. طی پژوهشی ارتباطات خانوادگی با دشواری

تنظیم هیجان و وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی در دانش آموزان نوجوان دختر به طور مجزا مورد بررسی قرار گیرد. طی پژوهشی تمایز یافتگی با دشواری تنظیم هیجان و وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی در دانش آموزان نوجوان دختر به طور مجزا مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- براتی، آرزو و کفاشی، مجید. (۱۳۹۶). نقش شبکه های اجتماعی در روابط اعضای خانواده های منطقه ۴ شهر تهران. اولین همایش بین المللی و سومین همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی. دانشگاه تهران.
- بشارت، محمدعلی و فرهنگ، هادی. (۱۳۹۶). نقش واسطه ای دشواری تنظیم هیجان در رابطه بین آسیب های دلبستگی و نشانه های افسردگی و اضطراب. اندیشه و رفتار. دوره یازدهم. شماره ۴۴.
- بشارت، محمدعلی؛ خلیلی خضرآبادی، مهدیه؛ رضازاده، سیدمحمد رضا. (۱۳۹۵). نقش واسطه ای دشواری تنظیم هیجان در رابطه بین روان سازه های ناسازگار اولیه و مشکلات زناشویی. روانشناسی خانواده. دوره سوم. شماره ۲. صص ۴۲-۲۷.
- پورجلی، ربابه و رضایی، سیده سمانه. (۱۳۹۷). بررسی رابطه میزان ساعات استفاده از شبکه های اجتماعی (مجازی) و میزان انسجام اجتماعی خانواده در بین خانواده های شهر نقده. مطالعات جامعه شناسی. سال دهم. شماره ۳۸. صص ۴۲-۲۱.
- تدین میراصفهان، فرشاد. (۱۳۹۵). تأثیر شبکه های اجتماعی در بروز پدیده طلاق. اولین همایش ملی یافته های نوین در علوم انسانی و امنیت اجتماعی. تهران. پژوهشکده مطالعات حقوقی ایران و جهان.
- حسینی پناه، سیدعلیرضا و زنده دلان، آناهیتا. (۱۳۹۵). شناخت و تحلیل نظریه های مهارت های اجتماعی کودکان و روش های کمک به رشد مهارت های اجتماعی آن ها در محیط های مرتبط با کودکان. سومین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در عمران، معماری و شهرسازی، برلین، آلمان.
- خواجوی نیا، زهرا؛ امیرپور، مهناز؛ آذرشرشت، جمال. (۱۳۹۶). پیامدهای شبکه های اجتماعی مجازی (مطالعه موردی: طلاق عاطفی). اولین کنفرانس ملی پژوهش های نوین ایران و جهان در مدیریت، اقتصاد و حسابداری و علوم انسانی. شیراز. دانشگاه علمی کاربردی شوشتر.
- رشیدی، علیرضا؛ شریفی، کسری؛ نقشین، طیب. (۱۳۹۵). رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده و تمایز یافتگی خود با کیفیت زندگی زنان متقاضی طلاق در کرمانشاه. آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده. سال اول. شماره ۲. صص ۷۸-۶۶.
- رصدگر، عباس (۱۳۹۰)، شبکه های اجتماعی مجازی و مسأله ای به نام هویت، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- سپاه منصور، مؤگان؛ امامی پور، سوزان؛ امراللهی بیوکی، عطیه. (۱۳۹۳). مقایسه عملکرد خانواده و طرحواره های ناسازگار اولیه در دو گروه نوجوانان مستقل و وابسته به دیگران. پایان نامه کارشناسی ارشد. روانشناسی تربیتی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
- سهرابی، اکرم. (۱۳۹۸). رابطه میزان استفاده از شبکه های اجتماعی با تمایز یافتگی خود در دانشجویان تحصیلات تکمیلی. اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی. مشاوره و علوم رفتاری. تهران.

- شهرکی ثانوی، فریبا؛ نویدیان، علی؛ انصاری مقدم، علیرضا؛ فرجی شوی، مهدی. (۱۳۹۰). بررسی رابطه‌ی الگوهای ارتباطی خانواده بر کیفیت زندگی نوجوانان. مشاوره و روان‌درمانی خانواده. سال اول. شماره ۱. صص ۱۱۴-۱۰۱.
- صابری فرد، فرشته و حاجی اربابی، فاطمه. (۱۳۹۷). رابطه جو عاطفی خانواده با خودتنظیمی هیجانی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه آزاد مشهد. مجله روانشناسی و روان‌پزشکی شناخت. سال ششم. شماره ۱. صص ۶۳-۴۹.
- طالبی، مریم و غباری بناب، باقر. (۱۳۹۱). تعیین رابطه تمایز یافتگی خود، هوش هیجانی و رضایت زناشویی در مراکز مشاوره شهر شاهرود (ترنم، صبا، روزبه، بهزیستی، بنیاد شهید وامور ایثارگران). زن و مطالعات خانواده. سال پنجم. شماره ۱۸. صص ۳۲-۱۵.
- عامری، فریده و عمویی، ناهید. (۱۳۹۵). نقش عملکرد خانواده در میزان تجربه بحران هویت و تمایز یافتگی نوجوانان. فصلنامه علمی- پژوهشی خانواده و پژوهش. شماره ۳۰.
- عسکری، سعید؛ رشیدی، علیرضا؛ نقشین، طیب؛ شریفی، سارا. (۱۳۹۴). رابطه الگوهای ارتباطی خانواده و تمایز یافتگی خود با کیفیت زندگی زنان متقاضی طلاق. رویش روان‌شناسی. سال چهارم. شماره ۱۱.
- قنبری زندی، زهرا؛ حسنی، جعفر؛ محمدخانی، شهرام؛ حاتمی، محمد. (۱۳۹۷). بررسی دشواری در تنظیم هیجان و وسوسه مصرف بر اساس حساسیت سیستم‌های مغزی- رفتاری و سطوح احساس تنهایی. فصلنامه علمی پژوهشی عصب روانشناسی. سال چهارم. شماره ۲. صص ۶۶-۴۷.
- کاشفی، زهرا و حمیدی طوقچی، مسعود. (۱۳۹۵). رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده و تنظیم شناختی هیجان با کارکرد خانواده زوجین شهر اصفهان. چهارمین کنفرانس بین‌المللی علوم و مهندسی.
- محمدی برمی، حلیمه و کشاورز افشار، حسین. (۱۳۹۵). نقش عملکرد خانواده و تمایز یافتگی مادر در پیش‌بینی اضطراب دختران نوجوان. پژوهشنامه زنان، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی. سال هفتم. شماره ۴. صص ۱۳۱-۱۰۱.
- محمدی، حمید. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی و دنیای مجازی بر میزان طلاق و رضایت زناشویی مطالعه موردی استان آذربایجان غربی. سومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش در مهندسی. علوم و تکنولوژی.
- نظری، هدایت؛ طاهری، زهرا؛ بختیار، کتایون؛ حسین‌آبادی، رضا. (۱۳۹۶). بررسی شیوه زندگی متأثر از فضای مجازی و تأثیر آن بر سلامت روان (مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان در سال ۱۳۹۴). نشریه یافته، دوره ۱۹، شماره ۴، صص ۸۷-۷۶.
- نوری قمشه، فرزانه. (۱۳۹۳). بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر روابط خانوادگی دانشجویان مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه‌های پیام‌نور استان کرمانشاه. کنفرانس بین‌المللی اقتصاد، حسابداری، مدیریت و علوم اجتماعی.
- یوسفی، ناصر. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی دو رویکرد خانواده درمانی مبتنی بر طرحواره‌های درمانی و نظام عاطفی بوون بر طرحواره‌های ناسازگار اولیه در مراجعان متقاضی طلاق شهر سقز. مجله اصول بهداشت روانی. سال سیزدهم. شماره ۴. صص ۳۷۳-۳۵۶.
- Barghandan, S., Tarkhan, M., & Ghaemi Khomami, N. (۲۰۲۰). Rasht city students to determine efficacy of anger management education. The Quarterly Clinical Studies Quarterly, ۲(۸), ۱۴۰-۱۶۵. [In Persian].
- Heidaria, S., & Aliloo, M. D. (۲۰۱۹). Comparative evaluation of cognitive emotion regulation between "B" personality disorders and normal persons. Procedia - social and behavioral sciences, ۱۸۵, ۵۴-۶۰.

- Mehrpoor Sadehi, F., Khosrojauid, M., Boland, H. (۲۰۱۹). The Relationship between Alexithymia and Self-Efficacy with Addiction Vulnerability of Students. *Journal of saussurea*, ۵(۶), ۱۱۱-۱۱۹.
- Ociskova, M., Prasko, J., Sigmundova, Z., Grambal, A., Kamaradova, D., Latalova, K., & Vrbova, K. (۲۰۱۵). Relationship between Internalized Stigma and Treatment Efficacy in Mixed Neurotic Spectrum and Depressive Disorders. *European Psychiatry*, ۳۰, ۱۶۳۴.
- SofíaBuelga, BelénMartínez-Ferrer and María-JesúsCava (۲۰۱۷), Differences in family climate and family communication among cyberbullies, cybervictims, and cyber bully-victims in adolescents, *Computers in Human Behavior*, Volume ۷۶, November ۲۰۱۷, Pages ۱۶۴-۱۷۳.
- Spence, S., & Courbasson, C. (۲۰۱۲). The role of emotional dysregulation in concurrent eating disorders and substance use disorders. *Eating behaviors*, ۱۳(۴), ۳۸۲-۳۸۵.
- Trooper, S. E., Buzzella, B. A., Bennett, S. M., & Ehrenreich, J. T. (۲۰۰۹). Emotion regulation in youth with emotional disorders: Implications for a unified treatment approach. *Clinical*.
- Valenzuela, Sebastián. Daniel Halpern, & James E. Katz (۲۰۱۴). "Social network sites, marriage well-being and divorce", *Survey and state-level evidence from the United States*, Vol. ۳۶.
- Zarb, J. (۲۰۱۴). *Cognitive-behavioural assessment and therapy with adolescents*. Routledge. [In Persian].