

بررسی نقش خود دلسوزی و ابرازگری هیجانی در پیش بینی خود افشایی بر خط در دانشجویان استفاده کننده از شبکه های اجتماعی

نیلوفر میکائیلی¹
محمدعلی قاسمی نژاد²
پرویز مولوی³

چکیده

هدف: هدف این پژوهش، بررسی رابطه خود دلسوزی و ابرازگری هیجانی با خود افشایی بود. **روش:** در این پژوهش، 324 نفر از دانشجویان استفاده کننده از فضای مجازی در دانشگاه محقق اردبیلی به شیوه نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند و به پرسشنامه های، خود دلسوزی، ابرازگری هیجانی و خود افشایی برخط پاسخ دادند. **یافته ها:** مؤلفه های مهربانی به خود و ذهن آگاهی، رابطه مثبت و مؤلفه های خود داوری و انزوا و همانندسازی، بیش از حد رابطه منفی معناداری با خود افشایی برخط دارند. همچنین، ابراز هیجان مثبت و ابراز صمیمیت، رابطه مثبت و ابراز هیجان منفی رابطه منفی معناداری با خود افشایی برخط دارند. نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد که در کل، مجموعه این متغیرها 62 درصد از واریانس خود افشایی برخط را تبیین می کنند. **نتیجه گیری:** با توجه به یافته های پژوهش، باید به نقش ابرازگری هیجانی و خود دلسوزی، به عنوان پیش بینی کننده خود افشایی برخط توجه ویژه ای داشت.

واژگان کلیدی: خود دلسوزی، ابرازگری هیجان، خود افشایی برخط.

◇ دریافت مقاله: 95/10/12؛ تصویب نهایی: 96/06/05.

1. دکتری روان شناسی، دانشیار گروه روان شناسی دانشگاه محقق اردبیلی. اردبیل، ایران (نویسنده مسئول)/نشانی: اردبیل؛ خیابان دانشگاه، دانشگاه

محقق اردبیلی / نمابر: Email: nmikaeili@uma.ac.ir / 04533582101

2. دکتری روان شناسی دانشگاه محقق اردبیلی. اردبیل، ایران.

3. فوق تخصص روان پزشکی و دانشیار گروه روان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل. اردبیل، ایران.

الف) مقدمه

اینترنت در بسیاری از کشورها، به وسیله مهمی برای ارتباطات نزدیک بین دوستان تبدیل شده است (لنهارت و همکاران،¹ 2005) و اکثر جوانان از آن برای حفظ روابط دوستی و سهیم کردن افکار و احساسات یکدیگر بهره می‌برند (سچوتن و همکاران،² 2007؛ گروس،³ 2004). بر اساس آمار، در سال 2006، تعداد کاربران ایرانی که اغلب آنها را نوجوانان و جوانان تشکیل می‌دهند، 11 میلیون نفر بوده و در سال 2012 به 36 میلیون؛ یعنی تقریباً 45 درصد جمعیت کشور رسیده و رتبه اول را در بین کشورهای خاورمیانه به خود اختصاص داده است (زرابخش بحری و همکاران، 2012). یافته‌های متناقضی درباره مؤثر بودن استفاده از فضای مجازی و اینترنت وجود دارد. بعضی یافته‌ها حاکی از ارتباطات برخاسته با کاهش تعاملات و ارتباطات بین فردی واقعی (نای،⁴ 2001)، کاهش بهزیستی روان‌شناختی و درگیری‌های اجتماعی (سچفرین و همکاران،⁵ 2010) و افزایش تنهایی و مشکلات خانوادگی (اونگ⁶ و همکاران، 2011) است. اما در بعضی، ارتباطات برخاسته تأثیر مثبتی در روابط اجتماعی داشته است. (والکیرگ و پیتز، 2007)

یکی از موضوعات مهم در حیطه فضای مجازی، خود افشایی برخاسته⁷ است. خود افشایی به عنوان کمیت و کیفیت اطلاعاتی است که یک فرد در اختیار دیگری قرار می‌دهد (آندراده و همکاران،⁸ 2002)؛ رفتاری است که فرد در ارتباطات، اطلاعات شخصی خود را برای دیگری آشکار می‌کند (شین،⁹ 2010). تحقیقات نشان داده‌اند که خود افشایی برخاسته، تأثیرات متفاوتی دارد. خود افشایی برخاسته با مهارت آغاز دوست‌یابی، حمایت اجتماعی، رضایتمندی از نیازهای روان‌شناختی اساسی (انگ¹⁰ و همکاران، 2015؛ اسماک¹¹ و همکاران، 2011) و کیفیت دوستی مرتبط است. در مورد تأثیرات منفی خود افشایی برخاسته، کمتر مطالعه شده، اما یافته‌ها حاکی از آن است که ممکن است منجر به رفتارهای بزهکارانه شود (سولر، 2005). فعالیتهای برخاسته، علائم و سرخهایی مانند صدا و تصویر و هیجان را نسبت به روابط رو در رو کاهش می‌دهد و باعث می‌شود افراد اطلاعات خصوصی‌شان را به میزان بیشتر و صمیمت بیشتری افشا کنند (گرین و همکاران، 2016). نتایج تحقیقات حاکی از متفاوت بودن خود افشایی برخاسته با آفلاین است (کپ و همکاران، 2016؛ نایگن و همکاران، 2012)، اما ناهماهنگی‌هایی در نتایج پژوهشهای مرتبط وجود دارد (نایگن و همکاران، 2012). گمانه‌زنی‌ها نشان می‌دهد که

-
1. Lenhart, Madden & Hitlin
 2. Schouten, Valkenburg & Peter
 3. Gross
 4. Nie
 5. Schiffrin, Edelman Falkenstern & Stewart
 6. Ong
 7. Online Self-Disclosure
 8. Andrade, Kaltcheva & Weitz
 9. Shin
 10. Ang
 11. Smock

339 \blacklozenge بررسی نقش خود دلسوزی و ابرازگری هیجانی در پیش‌بینی خود افشایی برخط ...

خود افشایی‌های برخط به مراتب نسبت به آفلاین بیشتر است (سولر، 2005). اما بیان شده است که بسته به شرایط موجود، روابط میان ارتباط برقرار کنندگان میزان خود افشایی هم در حالت برخط و هم آفلاین متفاوت است (تایگن و همکاران، 2012). اما در مورد خود افشایی پرخطر هنوز تحقیق منسجمی وجود ندارد. بنابر این، فرض می‌شود که خود افشایی پرخطر در حالت برخط بیشتر باشد؛ زیرا احتمالاً در زمانی اتفاق می‌افتد که فرد کاملاً تنهاست و مشغله خاصی ندارد. بنابر این، زمینه لازم برای مطرح کردن مسائل پرخطر از جمله: جنسی، رد و بدل کردن تصاویر جنسی، تصاویر بسیار شخصی از خودشان و متعاقباً مطرح کردن رازهای شخصی یا دوستان و اطرافیان خود بیشتر از خود افشایی‌های آفلاین فراهم است. در این راستا، کِنپ و همکاران (2016) مطرح کردند که میزان خود افشایی آفلاین، مقدار و وسعت و عمق بیشتری دارد، اما نسبت به خود افشایی برخط دارای ارزش کمتری است. بنابر این، بررسی خود افشایی که می‌تواند بسته به فرهنگ متفاوت باشد، بیشتر احساس می‌شود. در مورد مفید بودن خود افشایی در فضای مجازی نتایج تحقیقات متناقض است. بعضی از تحقیقات نشان داده‌اند که خود افشایی برای افراد با اضطراب اجتماعی ترسو (اور و همکاران، 2009) مفید است. اما برخی گفته‌اند در مشکلات اضطراب اجتماعی پایین، خود افشایی برخط تأثیری در افزایش کیفیت دوستی آنها نداشته است (وانگ و همکاران، 2011). بنابر این، خود افشایی برخط در فضای مجازی، موضوعی است که به دلیلی عدم تناسب با فرهنگ ایرانی می‌تواند تأثیرات مخرب در کنار تأثیرات مثبت آن داشته باشد. در مورد خود افشایی در ایران، تاکنون تحقیق منسجمی انجام نشده است. بنابر این، نیاز است که پیش‌بین‌های خود افشایی به خصوص خود افشایی برخط در جامعه ایران مشخص شود. دو متغیر مهم که ممکن است بر این خود افشایی تأثیر بگذارد و کمتر مطالعه شده، خود دلسوزی¹ و ابرازگری هیجان² است.

افراد توانمند از نظر هیجانی، در رویارویی با هر آنچه آزاردهنده است، احساسهای خود را تشخیص می‌دهند، مفاهیم ضمنی آن را درک می‌کنند و به گونه مؤثرتری حالت‌های هیجانی خود را برای دیگران بیان می‌کنند. این افراد در مقایسه با افرادی که مهارت و توانایی ابراز مناسب هیجانهای خود را ندارند، در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردارند و سازگاری مناسب‌تری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان می‌دهند (ولد و همکاران، 2012³). ابرازگری را به عنوان نمایش بیرونی هیجان، بدون توجه به ارزش (مثبت یا منفی) یا شیوه تجلی آن (چهره‌ای، کلامی و حالت‌های بدنی یا رفتاری) تعریف می‌کنند. کینگ و ایمونز⁴ (1990) سه بعد اساسی را در ابرازگری هیجانی مطرح کرده‌اند. این سه بعد شامل ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی است. نتایج پژوهش رفیعی‌نیا و همکاران (1385) نشان داد که گرچه

1. Self-Compassion

2. Emotional Expression

3. Veld, Walraven & Weerth

4. King & Emmons

بین ابرازگری هیجانی و سلامت عمومی رابطه معناداری وجود ندارد، ولی رابطه ابراز هیجان منفی با سلامت عمومی، معکوس و معنادار است. هسی و همکاران¹ (2014) دریافتند افراد معتاد به اینترنت، به خاطر اینکه نمی‌توانند هیجان‌های طرف مقابل را ببینند، نسبت به هیجان‌های حساس‌تر از گروه نرمال‌اند. چن و همکاران² (2017) به این نتیجه دست یافتند که رابطه مثبتی بین نقص در تشخیص انزجار هیجانی در اعتیاد به اینترنت وجود دارد. بنابر این، مشخص می‌شود که ابراز هیجان در تعاملات میان فردی نقش مهمی دارد. اما در مورد ابراز هیجان و خود افشایی تاکنون تحقیق مدوئی انجام نشده است؛ تنها شیز و همکاران³ (2004) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که نوشتن هیجان‌ها در فضای مجازی، جنبه درمانی دارد. اما عوامل مختلفی ممکن است این رابطه را میانجی‌گری کند که اگر این عوامل نباشند، تأثیرات درمانی آن کاهش می‌یابد یا حتی مخرب می‌شود. از آنجا که ابرازگری هیجان در فضای واقعی و روابط میان‌فردی تأثیر قابل ملاحظه‌ای دارد (ریم،⁴ 2017)، بنابر این، ممکن است در ارتباط بین فردی و خود افشایی در فضای مجازی نیز تأثیرگذار باشد.

دلسوزی به خود، یکی از متغیرهای مهم و تأثیرگذار در روابط بین فردی است (بارنل و نف،⁵ 2013). از دیدگاه روان‌شناسی بودائی، ایجاد ظرفیت و توانایی برای حفظ درد و رنج در آگاهی دلسوزانه، توانایی فرد را برای گسترش مهربان بودن نسبت به خود، دیگران و همه موجودات تسهیل می‌کند (هافمن و همکاران،⁶ 2011). در واقع؛ شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد دلسوزی به خود با رفتار حمایتی و مهربان در روابط بین فردی نزدیک همراه است. در مطالعه‌ای (نف و بریتواس،⁷ 2012) افراد خود دلسوز توسط شریکشان، به عنوان افرادی که به صورت عاطفی ارتباط برقرار می‌کنند، پذیرا، مستقل و حامی توصیف شدند؛ در حالی که نسبت به افراد فاقد دلسوزی به خود، کمتر منزوی، کنترل‌گرا و تهاجمی بودند. علاوه بر این، کراکر و سانولو⁸ (2008) نشان دادند افرادی که در دلسوزی به خود بالا هستند، تمایل دارند اهداف دلسوزانه‌تری را در روابط نزدیک دنبال کنند؛ بدین معنی که تمایل به ارائه حمایت اجتماعی و تشویق اعتماد بین فردی با همکاران دارند. در عین حال، وقتی که از افراد سؤال می‌شود آیا به طور کلی تمایل به مهربان‌تر بودن نسبت به خودشان دارند یا دیگران، افراد خوددلسوز گزارش می‌دهند که به یک اندازه نسبت به خود و دیگران مهربان‌اند؛ در حالی که افرادی که در دلسوزی به خود پایین هستند، می‌گویند تمایل به مهربان‌تر بودن نسبت به دیگران دارند تا مهربانی برای خودشان (نف، 2003). ممکن است افراد فاقد دلسوزی به خود، به اندازه

1. Hsieh, Hsieh & Hsiao

2. Chen, Poon & Cheng

3. Sheese, Brown & Graziano

4. Rimé

5. Yarnell & Neff

6. Hofmann, Grossman & Hinton

7. Beretvas

8. Crocker & Sanevilo

341 \blacklozenge بررسی نقش خود دلسوزی و ابرازگری هیجانی در پیش‌بینی خود افشایی برخط ...

کسانی که نمره بالایی در دلسوزی به خود می‌گیرند، نگران رفاه دیگران باشند، حتی اگر نسبت به خود بی‌رحم و سخت‌گیر باشند. البته، درک ارتباط بین دلسوزی به خود و نگرانی در مورد دیگران تا حدودی به دلیل این واقعیت که نگرانی در مورد دیگران را می‌توان به روشهای مختلفی مفهوم‌سازی کرد، پیچیده است (نف، 2012). بنابر این، مشخص می‌شود که دلسوزی به خود که متغیری مهم و تأثیرگذار در روابط بین فردی واقعی است، ممکن است در فضای مجازی نیز تأثیرگذار باشد. اما در این زمینه تحقیقات کمی انجام شده است. پات و ویدلر¹ (2015) در پژوهشی دریافته‌اند که قربانی اینترنتی به طور مثبتی با مؤلفه‌های انزوا، خودقضاوتی و همانندسازی بیش از حد مرتبط بود. همچنین آزارگری اینترنتی با خودقضاوتی و همانندسازی، بیش از حد رابطه مثبت معناداری داشت. یافته‌ها نشان داد که قربانیان، بسیار بیشتر از آزارگران مجازی تمایل به خودشیفتگی پایین داشتند. در مطالعه‌ای، اسکندر و آحمت² (2011) دریافته‌اند که مؤلفه‌های خود دلسوزی، خود مهربانی، ارزش مشترک و ذهن آگاهی، به طور منفی با اعتیاد به اینترنت مرتبط است؛ خود قضاوتی و انزوا به طور مثبتی با اعتیاد به اینترنت مرتبط است. از طرف دیگر، بونلو و همکاران³ (2016) به این نتیجه دست یافتند که افرادی که از فضای مجازی به میزان زیادی استفاده می‌کنند، خود دلسوزی و تاب‌آوری آنها پایین‌تر است.

همان‌طور که مطرح شد، یافته‌ها حاکی از این است که فضای مجازی نقش بسزایی بر جوانان و دانشجویان دارد. تأثیر این فضا می‌تواند هم مثبت و هم منفی باشد. یکی از موضوعاتی که کمتر پژوهش شده، خود افشایی برخط است که می‌تواند متناسب با فرهنگ ایران، در کنار تأثیرات مثبت، تأثیرات مخربی داشته باشد. خود افشایی در فضای مجازی که می‌تواند مرزها را در هم شکند، باعث مشکلات گسترده‌ای برای بسیاری از جوانان شده است؛ به نحوی که پخش شدن تصاویر در فضای مجازی و بی‌آبرو شدن بسیاری از خانواده‌ها، از جمله عوارض آن است. بنابر این، این پژوهش در نظر دارد دو عامل مهم روان‌شناختی، شامل خود دلسوزی و ابرازگری هیجانی را در پیش‌بینی خود افشایی برخط مطالعه کند. لذا سؤال پژوهش حاضر این است که آیا خود افشایی برخط می‌تواند توسط خود دلسوزی و ابرازگری هیجان پیش‌بینی شود؟

1. Potts & Weidler
2. Iskandar & Ahmet
3. Boonlue, Briggs & Silence

ب) روش پژوهش

روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی بود. 324 دانشجوی استفاده‌کننده از فضای مجازی در دانشگاه محقق اردبیلی، با استفاده از روش هدفمند انتخاب شدند؛ بدین نحو که ابتدا 550 نفر متناسب با جدول مورگان انتخاب و سپس 324 نفر از آنها که حداقل دو ساعت در طول روز از فضای مجازی استفاده می‌کردند، به عنوان گروه نمونه گزینش شدند. برای تحلیل داده‌ها از روش رگرسیون به روش ورود همزمان و ورود گام به گام استفاده شد.

1. ابزارهای پژوهش

پرسشنامه خود افشایی برخط: برای بررسی خود افشایی برخط، از پرسشنامه *والکنبرگ و پیتر* (2007) که برای بررسی سطحی بودن و عمق ارتباط ادراک شده برخط ساخته شده است، استفاده شد. این پرسشنامه در مجموع، 9 آیتم دارد؛ چهار آیتم آن مربوط به ارتباطات برخط و پنج آیتم مربوط به عمق ارتباطات برخط است و در طیف پنج درجه‌ای لیکرتی از کاملاً مخالف=1 تا کاملاً موافق=5، میزان خود افشایی را مجازی یا برخط سنجش می‌کند. وانگ و همکاران (2011) شاخصهای روان‌سنجی این آزمون را تأیید و آلفای کرونباخ این مقیاس را 0/74 گزارش کردند. این مقیاس در پژوهش حاضر نیز با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی و آلفای کرونباخ 0/83 تأیید شد.

مقیاس دلسوزی به خود: این مقیاس، یک مقیاس خود گزارشی 26 سؤالی است که توسط نف در سال 2003 ساخته شد. این مقیاس، شش خرده‌مقیاس مهربانی به خود (پنج گویه)، قضاوت از خود (پنج گویه)، مرورت یا وجه مشترک انسانی (چهار گویه)، ذهن آگاهی (چهار گویه)، انزوا (چهار گویه) و همانندسازی بیش از حد (چهار گویه) را در بر می‌گیرد. آزمودنی‌ها به سؤالات این پرسشنامه در یک مقیاس پنج نقطه‌ای از صفر (تقریباً هرگز) تا چهار (تقریباً همیشه) پاسخ می‌دهند. میانگین نمرات شش مقیاس نیز (با احتساب نمرات معکوس) نمره کلی دلسوزی به خود را به دست می‌دهد. پژوهشهای مربوط به اعتباریابی مقدماتی این پرسشنامه نشان داده‌اند که همه این شش مقیاس، همبستگی درونی بالایی دارند. تحلیل‌های عاملی نیز نشان دادند یک عامل مجزای دلسوزی به خود، این همبستگی را تبیین می‌کند. ثبات درونی پرسشنامه، 0/92 و پایایی بازآزمون آن نیز 0/93 گزارش شده است. ضرایب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاسهای پرسشنامه در دامنه 0/61 برای همدردی بیش از حد تا 0/89 برای ذهن آگاهی به دست آمد. (بشروور و عیسی‌زادگان، 1391)

پرسشنامه ابرازگری هیجانی: این پرسشنامه که توسط کینگ و ایمونز (1990) تهیه و معرفی شد، شامل 16 گویه و سه مؤلفه ابراز هیجان مثبت (هفت سؤال)، ابراز صمیمیت (پنج سؤال) و ابراز هیجان منفی (چهار سؤال) است و بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای، از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره‌گذاری شده است. پایایی این مقیاس با استفاده از روش همسانی درونی و محاسبه ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد و مقدار

بررسی نقش خود دلسوزی و ابرازگری هیجانی در پیش‌بینی خود افشایی برخط ... ♦ 343

آن برای کل مقیاس 0/68 به دست آمد. اعتبار پرسشنامه دارای همسانی بالا و معنادار بین خرده‌مقیاسها بوده است. (رفیعی‌نیا و همکاران، 1385)

ج) یافته‌ها

یافته‌ها نشان داد میانگین سن دانشجویان 21/72 و انحراف معیار 3/93 بود. 59 درصد از دانشجویان، دختر و 41 درصد پسر بودند. میانگین ساعت استفاده از اینترنت و انحراف معیار آن روزانه به ترتیب 4/21 و 1/24 بود. در جدول 1، یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهشی ارائه شده است.

جدول 1: یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار
مهربانی	12/75	2/74
خود داوری	6/53	1/48
وجه مشترک انسانی	11/25	2/98
ذهن آگاهی	11/03	1/95
هماندسازی بیش از حد	4/86	1/25
انزوا	4/56	1/13
ابراز هیجان مثبت	26/85	4/61
ابراز صمیمت	19/98	2/82
ابراز هیجان منفی	5/24	1/92
خود افشایی برخط	28/36	8/26

در جدول 1، یافته‌های توصیفی؛ یعنی میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های خود دلسوزی، ابرازگری هیجان و خود افشایی برخط آورده شده است.

جدول 2: رابطه متغیرهای پیش‌بین با خود افشایی برخط

معناداری	ضریب همبستگی	متغیرهای پژوهش	
<0/001	-0/37	مهربانی	خود دلسوزی
<0/001	0/32	خود داوری	
0/39	0/01	وجه مشترک انسانی	
<0/001	-0/59	ذهن آگاهی	
<0/001	0/20	هماندسازی بیش از حد	
0/001	0/33	انزوا	
<0/001	-0/59	ابراز هیجان مثبت	ابرازگری هیجان
<0/001	-0/26	ابراز صمیمت	
<0/001	0/48	ابراز هیجان منفی	

در جدول 2، ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش با خود افشایی برخط آورده شده است. مشاهده می‌شود که، تمامی مؤلفه‌های خود دلسوزی رابطه معناداری با خود افشایی برخط داشتند ($P < 0/001$) و تنها مؤلفه وجه مشترک انسانی رابطه معناداری با متغیر ملاک نداشت ($P = 0/39$). یافته‌ها نشان داد که بین مؤلفه‌های ابرازگری هیجان با خود افشایی برخط رابطه معناداری ($P < 0/001$) گزارش شد.

جدول 3: نتایج رگرسیون چندگانه به روش ورود همزمان خود افشایی برخط توسط مؤلفه‌های خود دلسوزی و ابراز هیجان

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	B	S.E	B	T	P
خود افشایی برخط	عرض از مبدا	49/48	5/22	-	9/47	0/001
	مهربانی	-0/40	0/35	-0/13	-1/14	0/25
	خود داوری	2/16	0/30	0/38	7/13	0/001
	وجه مشترک انسانی	1/17	0/27	0/42	4/44	0/001
	ذهن آگاهی	-2/77	0/42	-0/65	6/51	0/001
	هماندسازی بیش از حد	0/15	0/33	0/02	0/46	0/64
	انزوا	-0/65	0/42	-0/09	1/52	0/12
	ابراز هیجان مثبت	-0/62	0/12	-0/34	5/13	0/001
	ابراز صمیمت	0/49	0/13	0/16	3/56	0/001
	ابراز هیجان منفی	-0/68	0/31	-0/15	2/20	0/02

$P < 0/001$, $F = 59/45$, $R^2 = 0/63$, $R = 0/79$

345 ♦ بررسی نقش خود دلسوزی و ابرازگری هیجانی در پیش‌بینی خود افشایی برخط ...

نتایج رگرسیون به روش ورود همزمان نشان می‌دهد که از بین متغیرهای پیش‌بین، تنها متغیرهای همانندسازی بیش از حد، مهربانی و انزوا رابطه معناداری با خود افشایی برخط نداشتند و سایر متغیرها پیش‌بین معناداری برای خود افشایی برخط داشتند. به منظور تعیین نقش مهم‌ترین متغیر برای پیش‌بینی متغیر ملاک، از رگرسیون گام به گام بهره گرفته شد که نتایج آن در جدول 4 مشخص است.

جدول 4: نتایج رگرسیون چندگانه به روش ورود گام به گام خود افشایی برخط توسط متغیرهای خود دلسوزی و ابرازگری هیجان

P	T	B	S.E	B	متغیرهای پیش‌بین	متغیر ملاک
0/001	12/19	-	3/63	44/38	عرض از مبدأ	خود افشایی برخط
0/001	6/87	-0/65	0/40	-2/78	ذهن آگاهی	
0/001	6/43	0/32	0/13	0/89	وجه مشترک انسانی	
0/001	9/94	0/40	0/22	2/27	خود داوری	
0/001	-6/45	-0/37	0/10	-0/67	ابراز هیجان مثبت	
0/001	4/48	0/19	0/12	0/56	ابراز صمیمیت	
0/02	2/17	-0/14	0/29	0/63	ابراز هیجان منفی	

$P < 0/001$, $F = 88/93$, $R^2 = 0/62$, $R = 0/79$

نسبت F ترکیب خطی متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک، معنادار است ($F=88/93$ ؛ $P < 0/001$). به عبارت دیگر؛ از بین متغیرهای پیش‌بین به ترتیب: متغیرهای ذهن آگاهی، وجه مشترک انسانی، خود داوری، ابراز هیجان مثبت و ابراز صمیمیت، بیشترین نقش را در پیش‌بینی خود افشایی برخط داشت ($R=0/77$). یافته‌ها نشان داد که این متغیرها روی هم رفته 62 درصد از واریانس خود افشایی برخط را تبیین می‌کنند.

(د) بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش، بررسی نقش خود دلسوزی و ابرازگری هیجان در پیش‌بینی خود افشایی برخط در دانشجویان بود. یافته‌ها نشان داد که از بین مؤلفه‌های خود دلسوزی؛ خود داوری، همانندسازی بیش از حد و انزوا، رابطه مثبت معناداری با خود افشایی برخط داشت. همچنین خودمهربانی و ذهن آگاهی رابطه منفی معناداری با خود افشایی برخط داشتند. نتیجه این پژوهش با پژوهشهای اسکندر و آحمت (2011)، نف (2012)، پات و ویدلر (2015) و بوئلر و همکاران (2016) همسو است.

برای تبیین این یافته‌ها می‌توان چنین مطرح کرد که دلسوزی به خود، مستلزم این است که فرد زمانی که آسیب می‌بیند، شکست می‌خورد، یا احساس بی‌کفایتی می‌کند، به جای آنکه رنجی را که متحمل شده

نادیده بگیرد یا خود را به باد انتقاد بگیرد، نسبت به خودش مهربان باشد و خود را درک کند (نف و مک گهی¹، 2010). این خودمهربانی در مقابل رویکرد خود داوری قرار می‌گیرد که در آن، فرد خود را به خاطر مشکلات کلی زندگی قضاوت و سرزنش کند، به جای آنکه به طور فعال، تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش خود در زمان آشفتگی‌ها باشد (گیلبرت و بالدوین،² 2006؛ نقل از: آخس، 1394). زمانی که به برخی از جنبه‌های ناخوشایند شخصیت کسی توجه می‌کنیم، یا به صورت محترمانه‌ای از او انتقاد می‌کنیم و با لحن نرم و حمایتی او را خطاب قرار می‌دهیم؛ به همین صورت، به جای حمله بردن و سرزنش خودمان برای غیر قابل قبول بودن، نسبت به خود گرمی و صمیمیت و پذیرش بی‌قید و شرط داشته باشیم. به طور مشابه، وقتی شرایط زندگی سخت و دردناک باشد، به جای تمرکز صرف بر بیرون برای کنترل یا حل مشکل، افراد دارای دلسوزی به خود، به درون خود که اثری تسکین‌دهنده و آرام‌بخش را فراهم می‌کند، توجه می‌کنند (نف، 2009). در واقع؛ انسانهایی که نسبت به خود دلسوزی دارند، درک می‌کنند که کامل نبودن و شکست خوردن و تجربه سختی‌های زندگی، غیر قابل اجتناب است. بنابر این، زمانی که با تجارب سخت زندگی مواجه می‌شوند، به جای آنکه از نرسیدن به ایده‌آلهای خود عصبانی شوند، تمایل دارند با خود با مهربانی رفتار کنند. (هافمن و همکاران، 2011؛ سیرا و همکاران،³ 2012)

متغیر مهم دیگر، انزوا است که نقش مهمی در خود افشایی برخط دارد. اغلب افراد هنگام توجه به معایب شخصی خود، احساس تنهایی و دور بودن از دیگران می‌کنند؛ انکار شکست، خطایی است که با هیچ انسان دیگری مشترک نیست. به طور مشابه، اغلب افراد در دام این باور می‌افتند که تنها کسانی‌اند که وقتی شرایط دشوار را تجربه و احساس انزوا و جدایی از افراد دیگر می‌کنند، تلاش می‌کنند؛ در حالی که احتمالاً افراد درگیر زندگی شاد، عادی‌اند (نف، 2012). بنابر این، این افراد ممکن است برای احساس نزدیکی کردن، به سمت فضای مجازی بروند. هرچند تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که دارای اضطراب اجتماعی‌اند، بیشتر سمت خود افشایی در فضای مجازی می‌روند (اور و همکاران، 2009). در این پژوهش نیز نشان داده شد که انزوا با خود افشایی رابطه مثبت دارد. ولی تحقیقات حاکی از این است که خود افشایی برخط در کیفیت دوستی تأثیر معناداری ندارد (وانگ و همکاران، 2011). در ایران نیز به دلیل مسائل فرهنگی این پدیده ممکن است با مسائل و مشکلات خانوادگی و اجتماعی همراه شود. بنابر این، انزوا می‌تواند با خود افشایی رابطه داشته باشد؛ لذا دانشگاهها باید به طور هدفمندتر برای پر کردن اوقات فراغت دانشجویان عمل کنند.

همه این عوامل باعث می‌شود که افراد خود دلسوز، چون می‌دانند فضای مجازی محیط امنی برای در میان گذاشتن خواسته‌های آنان نیست، کمتر رمز و راز زندگی خود را در فضای مجازی بازگو می‌کنند و به همین خاطر، با خود آگاهی نسبت به ارائه اطلاعات شخصی و خصوصی خود اقدام می‌کنند. اما افرادی که آگاهی

1. McGehee

2. Baldwin

3. Sbarra, Smith & Mehl

347 \blacklozenge بررسی نقش خود دلسوزی و ابرازگری هیجانی در پیش‌بینی خود افشایی برخط ...

چندانی نسبت به سود و زیان این خود افشایی ندارند، در این گونه موارد بهتر عمل می‌کنند؛ زیرا ذهن آگاهی شامل نوعی گام نهادن بیرون از خود و از چشم‌اندازی بالاتر به تجربه خود نگریستن است؛ به طوری که آن تجربه می‌تواند با بی‌طرفی در نظر گرفته شود. بنابر این، ذهن آگاهی نوعی از ارتباط خود به خود را قادر می‌سازد که در آن، یک جنبه از خود می‌تواند به جنبه دیگری از خود همدردی و محبت کند (نف، 2009). افرادی که ذهن آگاهی بالایی دارند، به دلیل باخیر بودن مداوم از هیجانات و احساسات خود، اطلاعات خود را به صورت بیمارگونه در فضای مجازی منتشر نمی‌کنند. آنان می‌دانند وقتی دچار مشکلاتی مانند تنهایی و مشکلات هیجانی اند، فضای مجازی جای مناسبی برای تبادل احساسات و مسائل شخصی و خصوصی نیست. در این راستا، پات و ویلر (2015) نیز دریافتند افرادی که قربانی دسیسه‌های اینترنتی می‌شوند، به میزان زیادی داری کاهش در میزان خود دلسوزی‌اند. بنابر این، کمبود خود دلسوزی، زمینه قربانی شدن در فضای مجازی را فراهم می‌کند و وجود خود دلسوزی بالا، زمینه لازم را برای خود افشایی پرخطر کاهش می‌دهد.

همچنین یافته‌ها نشان داد که ابراز هیجان مثبت و صمیمت، رابطه منفی و ابراز هیجان منفی، رابطه مثبت با خود افشایی برخط در فضای مجازی دارد. بنابر این، نتیجه این پژوهش با پژوهش‌های هسی و همکاران (2014)، چن و همکاران (2017) شیز و همکاران (2004) همسو است.

برای تبیین این یافته‌ها می‌توان چنین مطرح کرد که ابراز هیجان می‌تواند نقش مهمی در روابط اجتماعی داشته باشد. افرادی که هیجانات خود را بروز می‌دهند، خیلی کمتر دچار اختلالات روان‌شناختی می‌شوند (هسی و همکاران، 2014). بنابر این، خود ابراز هیجان می‌تواند نقش مهمی در تعاملات اجتماعی داشته باشد. سالوی و همکاران¹ (2000) معتقدند ابراز کلامی تجارب آسیب‌زا، فرایند مقابله را آسان می‌کند و افشای هیجان را خانه‌تکانی شناختی می‌دانند. پینی‌بکر و فرانسیس² (1996) در رویکرد بازداری - مواجهه، دلیل اثرات سودمند افشای هیجانی را تبیین می‌کنند. آنها معتقدند بازداری فعال، افکار و احساسات و تکانه‌ها، همراه با خاطرات آسیب‌زا، به کار فیزیولوژی نیاز دارد و با گذشت زمان، تنیدگی متراکمی را در بدن جای داده، آسیب‌پذیری بیماران را افزایش می‌دهد. بنابر این، مواجهه فعال با احساسات در خصوص آسیبهای گذشته، باید تنیدگی فیزیولوژیکی تراکمی ناشی از بازداری را خنثی و مقاومت در برابر بیماری را تقویت کند. اما نکته مهم که در این پژوهش به آن توجه شده، این است که ابراز هیجان در همه موارد نمی‌تواند راهگشا باشد. ابراز مثبت هیجان و ابراز صمیمت در فضای مجازی و خود افشایی کردن به صورت برخط، رابطه منفی با یکدیگر دارند. وقتی محیط برای فرد ناشناخته است و فرد توانایی ابراز هیجان مثبت را دارد، کمتر به خود افشایی در فضای مجازی روی می‌آورد. ولی افرادی که بی‌محابا به ابراز هیجان روی می‌آورند یا ابراز هیجان منفی دارند، احتمال اینکه در فضای مجازی نیز این رفتار خود را ادامه دهند، افزایش می‌یابد. بنابر این، اگر افراد یاد بگیرند به صورت مثبت و صحیح هیجانات خود را بروز دهند، کمتر

1. Salovey, Bedell, Detweiler & Mayer
2. Francis

در گیر خود افشایی در فضای مجازی می‌شوند و سوء استفاده از این افراد نیز کاهش می‌یابد. در این راستا، لپی‌دات-لیفلر و همکاران¹ (2015) مطرح کردند به دلیل مشخص نبودن هویت فرد و قابل مشاهده نبودن زبان بدن در افراد با اضطراب اجتماعی که در ابراز هیجانات مشکل دارند، ظهور هیجانات در فضای مجازی تسهیل می‌یابد؛ زیرا آنان تمایل دارند به سمت زمینه‌های با خطرپذیری پایین‌تر بروند. این افراد در ارتباطات برخط راحت‌ترند و حتی آن را ترجیح داده و احتمال اجتناب در روابط واقعی کاهش می‌یابد. تحقیقات نشان داده است که برای افراد با اضطراب اجتماعی، خود افشایی برخط باعث گسترش تعاملات فردی آنها می‌شود. اما نحوه نگرش کنترل‌پذیری و عدم بازداری، اعتماد آنها به افشای مسائل شخصی و میزان شرم، میزان خود افشایی برخط را تحت تأثیر قرار می‌دهد (برنت و اسپجیدت، 2007²). افرادی که توانایی هیجانی بالایی دارند، با تشخیص دادن مفاهیم ضمنی، به طور مؤثرتر حالت‌های هیجانی خود را بازگو می‌کنند و در کنار آمدن با هیجانات منفی موفق‌ترند (ولد و همکاران، 2012). بنابر این، همه این عوامل باعث می‌شود که میزان خود افشایی را در فضای مجازی تنظیم کنند. بروز منفی هیجانات، باعث کاهش سلامت روان افراد شده (رفعی‌نیا و همکاران، 1385) و در نهایت سبب می‌شود به طور بیمارگونه مسائل شخصی خود را در این فضا ابراز کنند.

نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد که متغیرهای ذهن آگاهی، وجه مشترک، خود داوری، ابراز هیجانات مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجانات منفی، به ترتیب بیشترین نقش را در پیش‌بینی خود افشایی برخط داشتند و سایر متغیرها نقش معناداری نداشتند. در مجموع، این متغیرها 62 درصد از واریانس خود افشایی را پیش‌بینی می‌کنند. بنابر این، پیشنهاد می‌شود متخصصان و مسئولان حیطه‌های فضای مجازی به نقش این متغیرها در خود افشایی در فضای مجازی که کمتر متناسب با فرهنگ ایران است، توجه ویژه‌ای داشته باشند.

پیشنهاد پژوهش

خود افشایی برخط یکی از متغیرهای مهم و تأثیرگذار در فرهنگ کنونی ایران است. بنابر این، پیشنهاد می‌شود در زمینه ابراز هیجان و خود دلسوزی، کارگاه‌هایی در دانشگاه‌ها برگزار شود تا از میزان خود افشایی در فضای مجازی کاسته شود.

محدودیت پژوهش

از جمله محدودیتهای این پژوهش، استفاده از پرسشنامه خود گزارشی بود. بنابر این، پیشنهاد می‌شود از سایر ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات، مانند مشاهدات میدانی و مصاحبه نیز بهره گرفته شود.



1. Lapidot-Lefler, Barak
2. Brunet & Schmidt

منابع

- آخش، شمس‌اله (1394). رابطه راهبردهای مقابله‌ای تحصیلی و هدفهای پیشرفت با مؤلفه‌های خود دلسوزی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه شهرستان کهگیلویه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی. اهواز: دانشگاه شهید چمران.
- بشرپور، سجاد و علی عیسی‌زادگان (1391). «بررسی نقش صفات شخصیتی دلسوزی به خود و بخشایش در پیش‌بینی شدت افسردگی دانشجویان». *مجله تحقیقات علوم رفتاری، ویژه‌نامه سلامت روان*، ش 6: 461-452.
- رفیعی‌نیا، پروین؛ سید کاظم رسول‌زاده طباطبایی و پرویز آزادفلاح (1385). «رابطه سبکهای ابراز هیجان با سلامت عمومی در دانشجویان». *مجله روان‌شناسی*، سال دهم، ش 1 (37): 105-85.
- Akhash, Sh. (2015). **The Relationship between Coping Strategies and Achievement Goals with Self-Controlling Components in High School boy Students in Kohgiluyeh**. Master's Degree in Educational Psychology. Ahvaz: Shahid Chamran University. (Persian)
- Andrade, E.B.; V. Kaltcheva & B. Weitz (2002). "Self-Disclosure on the Web: The Impact of Privacy Policy, Reward, and Company Reputation". *Advances in Consumer Research*, 29: 350-353.
- Ang, C.S.; M.A. Talib, K.A. Tan, J.P. Tan & S.N. Yaacob (2015). "Understanding Computer-Mediated Communication Attributes and Life Satisfaction from the Perspectives of Uses and Gratifications and Self-Determination". *Computers in Human Behavior*, 49: 20-29.
- Bashar Poor, S. & A. Issazadeghan (2012). "Role of Self-Compassion and Forgiveness in Prediction of Depression Severity among University Students". *Journal of Research Behavioral Sciences*, 10(6): 452-461. (Persian).
- Boonlue, T.; P. Briggs & E. Sillence (2016, July). "Self-Compassion, Psychological Resilience and Social Media Use in Thai Students". In Proceedings of the 30th International BCS Human Computer Interaction Conference: Fusion! (p. 4). BCS Learning & Development Ltd.
- Brunet, P.M. & L.A. Schmidt (2007). "Is Shyness Context Specific? Relation between Shyness and Online Self-Disclosure with and without a Live Webcam in Young Adults". *Journal of Research in Personality*, 41(4): 938-945.
- Chen, Z.; K.T. Poon & C. Cheng (2017). "Deficits in Recognizing Disgust Facial Expressions and Internet Addiction: Perceived Stress as a Mediator". *Psychiatry Research*.
- Crocker, J. & A. Canevello (2008). "Creating and Undermining Social Support in Communal Relationships: the Role of Compassionate and Self-Image Goals". *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3): 555.
- Green, T.; T. Wilhelmsen, E. Wilmots, B. Dodd & S. Quinn (2016). "Social Anxiety, Attributes of Online Communication and Self-Disclosure

- across Private and Public Facebook Communication”. *Computers in Human Behavior*, 58: 206-213.
- Gross, E.F. (2004). “Adolescent Internet Use: What We Expect, What Teens Report”. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25: 633-649.
 - Hofmann, S.G.; P. Grossman & D.E. Hinton (2011). “Loving-kindness and Compassion Meditation: Potential for Psychological Interventions”. *Clinical Psychology Review*, 31(7): 1126-1132.
 - Hsieh, S.C.; D.L. Hsieh & T.C. Hsiao (2014). “Dynamic Analysis of Facial Expression on Internet Addiction People”. *Advanced Science, Engineering and Medicine*, 6(8): 909-912.
 - Iskandar, M. & A.K.I.N. Ahmet (2011). “Self-Compassion and Internet Addiction”. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3).
 - King, L.A. & R.A. Emmons (1990). “Conflict over Emotional Expression: Psychological and Physical Correlates”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5): 864.
 - Knop, K.; J.S. Öncü, J. Penzel, T.S. Abele, T. Brunner, P. Vorderer & H. Wessler (2016). “Offline Time is Quality Time. Comparing within-group Self-Disclosure in Mobile Messaging Applications and Face-to-Face Interactions”. *Computers in Human Behavior*, 55: 1076-1084.
 - Lapidot-Lefler, N. & A. Barak (2015). “The Benign Online Disinhibition Effect. Could Situational Factors Induce Self-Disclosure and Prosocial Behaviours?”. *Journal of Psychosocial*, 31(2): 177-192.
 - Lenhart, A.; M. Madden & P. Hitlin (2005). *Teens and Technology*. Washington, DC: Pew Internet & American Life Project.
 - Neff, K. D. (2009). “Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*” (pp. 561-573). New York: Guilford Press.
 - Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). “Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults”. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
 - Neff, K.D. & S.N. Beretvas (2012). “The Role of Self-Compassion in Romantic Relationships”. *Self and Identity*, 12(1): 78-98.
 - Neff, K.D. (2003) “Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy”. *Self and Identity*, 2: 85-101.
 - Neff, K.D. (2012). *The Science of Self-Compassion. Compassion and Wisdom in Psychotherapy*, 79-92.
 - Nguyen, M.; Y.S. Bin & A. Campbell (2012). “Comparing Online and Offline Self-Disclosure: a Systematic Review”. *Cyber Psychology, Behavior and Social Networking*, 15: 103-111.
 - Nie, N.H. (2001). “Sociability, Interpersonal Relations and the Internet: Reconciling Conflicting Findings”. *American Behavioral Scientist*, 45(3): 420-435.

- Ong, C.S.; S.C. Chang & C.C. Wang (2011). “**Comparative Loneliness of Users versus Nonusers of Online Chatting**”. *Cyber Psychology, Behavior and Social Networking*, 14(1-2): 35-40.
- Orr, E.S.; M. Sisic, C. Ross, M.G. Simmering, J.M. Arseneault & R.R. Orr (2009). “**The Influence of Shyness on the Use of Facebook in an Undergraduate Sample**”. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(3): 337-340.
- Pennebaker, J. W., & Francis, M. E. (1996). “**Cognitive, emotional, and language processes in disclosure**”. *Cognition & Emotion*, 10(6), 601-626.
- Potts, S.K. & D.J. Weidler (2015). “**The Virtual Destruction of Self-Compassion: Cyberbullying's Damage to Young Adults**”. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 20(4): 59-69.
- Rafiei Nia, P.; S.K. Rasoolzade Tabatabaei & P. Azad Fallah (2006). “**The Relationship between Emotion Styles and General Health in Students**”. *Journal of Psychology*, 10(1): 85-105. (Persian).
- Rimé, B. (2017). “**The Social Sharing of Emotion in Interpersonal and in Collective Situations**”. In *Cyber Emotions* (P. 53-69). Springer International Publishing.
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (2000). “**Current directions in emotional intelligence research**”. *Handbook of emotions*, 2(1), 504-520.
- Sbarra, D.A.; H.L. Smith & M.R. Mehl (2012). “**When Leaving your ex, Love Yourself Observational Ratings of Self-Compassion Predict the Course of Emotional Recovery Following Marital Separation**”. *Psychological Science*, 0956797611429466.
- Schiffrin, H.; A. Edelman, M. Falkenstern & C. Stewart (2010). “**The Associations among Computer-Mediated Communication, Relationships, and Well-being**”. *Cyber Psychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3): 299-306.
- Schouten, A.; P.M. Valkenburg & J. Peter (2007). “**Precursors and Underlying Processes of Adolescents' Online Self-Disclosure: Developing and Testing and 'Internet-Attribute-Perception' Model**”. *Media Psychology*, 10: 292-315.
- Sheese, B.E.; E.L. Brown & W.G. Graziano (2004). “**Emotional Expression in Cyberspace: Searching for Moderators of the Penne Baker Disclosure Effect via E-mail**”. *Health Psychology*, 23(5): 457.
- Shin, D. H. (2010). “**The effects of trust, security and privacy in social networking: A security-based approach to understand the pattern of adoption.**” *Interacting with computers*, 22(5), 428-438.
- Smock, A.D., N.B. Ellison, C. Lampe & D.Y. Wohn (2011). “**Facebook as a Toolkit: A Uses and Gratification Approach to Unbundling Feature Use**”. *Computers in Human Behavior*, 27(6): 2322-2329.
- Suler, J. (2005). “**The Online Disinhibition Effect**”. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 2(2): 184-188.

- Valkenburg, P.M. & J. Peter (2007). **“Preadolescents’ and Adolescents’ Online Communication and their Closeness to Friends”**. *Developmental Psychology*, 43(2): 267-277.
- Veld, D.M.; J.M. Riksen-Walraven & C. de Werth (2012). **“The Relation between Emotion Regulation Strategies and Physiological stress Responses in Middle Childhood”**. *Psycho Neuroendocrinology*, 37(8): 1309-1319.
- Wang, J.L.; L.A. Jackson & D.J. Zhang (2011). **“The Mediator Role of Self-Disclosure and moderator roles of gender and Social Anxiety in the Relationship between Chinese Adolescents’ Online Communication and their Real-World Social Relationships”**. *Computers in Human Behavior*, 27(6): 2161-2168.
- Yarnell, L.M. & K.D. Neff (2013). **Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being”**. *Self and Identity*, 12(2): 146-159.
- Zorbakhsh Bahri, M.R.; V. Rashedi & M.J. Khademi (2012). **“Loneliness and Internet Addiction in Students”**. *Journal of Health Promotion Management*, 2 (1): 32-8.

