



سال دهم / پاییز ۱۴۰۰

رابطه استفاده از شبکه‌های اجتماعی با سلامت روان

دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تهران

• علی جعفری^۱

DOR: 20.1001.1.38552322.1400.10.40.7.0

چکیده

شبکه‌های اجتماعی مجازی، نسل جدیدی از وب‌سایت‌های اینترنتی هستند. که نوجوانان و جوانان به خاطر داشتن روحیه تنوع‌طلبی، خلاقیت، گرایش به برقراری ارتباط با دیگران، حس کنجکاوی و علاقه به داشتن زندگی متفاوت به عضویت در شبکه‌های اجتماعی گرایش بیشتری دارند. شبکه‌های اجتماعی مثل شمشیر دولبه هستند، اگر از آن‌ها درست استفاده نشود، بیشترین آسیب را به کاربران خواهند رساند. هدف تحقیق حاضر بررسی رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه بود. جامعه آماری این تحقیق، شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تهران که در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ مشغول به تحصیل بودند. نمونه تحقیق شامل ۳۸۴ نفر بود که با استفاده از فرمول کوکران و به شیوه خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. رای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه محقق ساخته میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ بهره گرفته شد. اطلاعات به‌دست‌آمده با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان (مشکلات جسمانی، اضطراب، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه رابطه معناداری وجود دارد. لذا استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی سبب تنبلی‌های جسمی، تقویت کم‌تحرکی و کاهش روابط با دیگران در دنیای واقعی و در نتیجه انزوای اجتماعی و افسردگی می‌شود. آشنا کردن نسل جوان با خطرات جسمانی و روانی و در نتیجه ایجاد خودکنترلی و خودایمنی در آن‌ها برای استفاده بهینه از فن‌آوری‌های جدید بسیار مهم است.

واژگان کلیدی: شبکه‌های اجتماعی، سلامت روان، افسردگی، دوره متوسطه، دانش‌آموزان.

۱ استادیار پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش، سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول) alijafari.researcher@gmail.com

مقدمه

با ورود به عصر اطلاعات و جامعه شبکه‌ای، ما در بیشتر حوزه‌ها شاهد تحولات تکنولوژیکی گوناگون هستیم. اینترنت به‌مثابه «رسانه جدید» و یکی از مهم‌ترین دستاوردهای انقلاب ارتباطات، از محدودیت‌های الگوهای چاپ و پخش در ارتباطات فراتر رفته است. از جمله پدیده‌های جدید که بر اثر ادغام فناوری‌های مختلف ارتباطی در سال‌های اخیر شکل گرفته، شبکه‌های اجتماعی مجازی است. این شبکه‌ها با عضوگیری‌های رایگان از کاربران توانسته‌اند در جریان سازی‌های مختلف نقشی اساسی بر عهده داشته باشند. مهم‌ترین این شبکه‌ها براساس بیشترین مخاطب عبارت‌اند از: فیسبوک، اینستاگرام، تلگرام، وایبر، واتس‌آپ و توییتر (کیا و نوری مرادآبادی، ۱۳۹۲).

شبکه‌های اجتماعی مجازی، نسل جدیدی از وبسایت‌های اینترنتی هستند. در این وبسایت‌ها، کاربران اینترنتی حول محور مشترکی به‌صورت مجازی با هم جمع می‌شوند و جماعت‌های آنلاین را تشکیل می‌دهند. شبکه‌های اجتماعی، متناسب با نوع موضوع فعالیتشان امکانات دیگری را از قبیل خبرخوان‌های اینترنتی، بازی‌های آنلاین، قابلیت آپلود کردن ویدیوها و فایل‌های کامپیوتری و برقراری ارتباط با سایر رسانه‌های شخصی را نیز در گزینه‌هایشان دارند (قاسم‌زاده، ۱۳۹۴).

نوجوانان و جوانان به خاطر داشتن روحیه تنوع‌طلبی، خلاقیت، گرایش به برقراری ارتباط با دیگران، حس کنجکاوی و علاقه به داشتن زندگی متفاوت به عضویت در شبکه‌های اجتماعی گرایش بیشتری دارند. آن‌ها در این شبکه‌ها با توجه به محدودیت‌های اجتماعی که در جامعه ایران وجود دارد به تبادل اطلاعات، کسب خبر و دوست‌یابی می‌پردازند. شبکه‌های اجتماعی فی‌نفسه ابزاری برای بی‌هویتی نیستند، ولی اگر نوجوانان و جوانان آگاه نباشند و از کارکردهای نادرست این رسانه اجتماعی اطلاع نداشته باشند، این ابزار تبدیل به تهدیدی جدی برای جوانان و جامعه خواهد شد (نیکزاد و همکاران، ۱۳۹۵). شبکه‌های اجتماعی مثل شمشیر دولبه هستند، اگر از آن‌ها درست استفاده نشود، بیشترین آسیب را به کاربران خواهند رساند، بنابراین به‌جای منع جوانان به استفاده از این رسانه‌های اجتماعی بهتر است آن‌ها را از فرصت‌ها و تهدیدهای این رسانه اجتماعی آگاه کرد. بنابراین گسترش سریع و فراگیر شبکه‌های اجتماعی در بین جوانان و نوجوانان پرسش‌هایی را درباره پیامدهای احتمالی آن‌ها برای کاربران و جامعه پدید آورده است (Drantr, 2012). یکی از این موارد سلامت روانی است که خیلی به‌ندرت

مورد توجه کاربران بوده است. از آنجایی که نوجوانی دوره‌ای است حدفاصل بین کودکی و بزرگسالی، زمانی که فرد با یک سری از موانع و مشکلاتی از قبیل تکالیف بهنجاری (مانند رشد هویت، استقلال از خانواده توأم با ادامه ارتباط و قرار گرفتن در گروه‌های همسالان) و انتقال از کودکی به بزرگسالی که واجد ویژگی‌هایی چون تغییرات فیزیولوژیکی در بدن و تحولات شناختی است، مواجه می‌شود (احمدی، ۱۳۸۹). این مواجهه آغاز شروع یک بحران خواهد بود که می‌تواند مثبت یا منفی باشد. بنابراین این دوران یکی از دوران‌های حساس و تأثیرگذار بر بهداشت و سلامت روانی نوجوانان است. سلامت سازه‌ای پیچیده است که منظور از آن تجربه و کنش بهینه روان‌شناختی است. نظریه پردازان معتقد هستند که موضوع سلامت بسیار بحث‌برانگیز است. از شروع تلاش‌های عقلانی آدمیان تاکنون بحث‌های فراوانی در مورد تجربه بهینه و اینکه زندگی خوب چگونه بنا می‌شود صورت گرفته است (Rayan, 2009).

از طرفی حدود ۶۰ درصد جامعه ما را جوانان و نوجوانان تشکیل می‌دهند، که موضوع سلامت روان و عوامل تأثیرگذار بر آن یکی از موارد حائز توجه است، که شایسته است که رابطه آن‌ها شبکه‌های اجتماعی و تأثیرات آن بر زندگی جوانان، با توجه به گسترش آن در جامعه ما، مورد توجه ویژه قرار گیرد (قاسم‌زاده، ۱۳۹۴). به طوری که در تحقیق خورشیدی سدهی و جعفری (۱۳۹۵) رابطه معنی‌دار بین تماشای برنامه‌های پزشکی، تماشای سریال‌های تلویزیونی، تماشای برنامه‌های موسیقی، تماشای برنامه‌های سیاسی - اقتصادی و تماشای برنامه‌های ورزشی با سلامت روان افراد گزارش شده است. همچنین نیکزاد و همکاران (۱۳۹۵) در تحقیق نشان دادند که بین افراد وابسته به اینترنت و افراد عادی از لحاظ مؤلفه‌های سلامت روانی و احساس تنهایی تفاوت معنادار وجود دارد.

بنابراین با توجه به اهمیت موضوع، سؤال اصلی تحقیق حاضر این است که آیا بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تهران رابطه وجود دارد؟

پیشینه تحقیق

- خورشیدی سدهی و جعفری (۱۳۹۵) در تحقیقی به بررسی رابطه بین تماشای برنامه‌های تلویزیونی و ارتقای سلامت روان افراد در شهر رشت پرداخته‌اند. پژوهش آن‌ها از نوع پژوهش‌های کاربردی و از نظر دسته‌بندی پژوهش برحسب نحوه گردآوری داده‌ها از نوع تحقیقات توصیفی و از نظر روش از نوع تحقیقات همبستگی بوده است. جامعه آماری

تحقیق، افراد بالاتر از ۲۰ سال در شهر رشت هستند. تعداد نمونه مورد مطالعه در این تحقیق ۳۹۵ نفر از شهروندان شهر رشت است. روش نمونه‌گیری در این تحقیق نیز از نوع نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای است. تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از توزیع پرسشنامه از نرم‌افزار SPSS استفاده شد و برای آزمون فرضیه‌ها از ضریب همبستگی و رگرسیون استفاده شد. نتیجه فرضیه‌های تحقیق حاکی از رابطه معنی‌دار بین تماشای برنامه‌های تلویزیونی و ارتقای سلامت روان افراد در شهر رشت بود. همچنین رابطه معنی‌دار بین تماشای برنامه‌های پزشکی، تماشای سریال‌های تلویزیونی، تماشای برنامه‌های موسیقی، تماشای برنامه‌های سیاسی - اقتصادی و تماشای برنامه‌های ورزشی با سلامت روان افراد نیز به تأیید رسید.

- فرهمند، جعفری و تکلوی (۱۳۹۶) در تحقیقی با هدف بررسی رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با بهداشت جسمی و روانی شهروندان شهر اردبیل و با استفاده از روش پیمایشی انجام داده‌اند. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه شهروندان بالای ۱۸ سال شهر اردبیل که تعداد آن‌ها برابر ۱۱۵۰۰۰ نفر است. برای تعیین حجم نمونه از جدول مورگان استفاده شده و تعداد نمونه آماری برابر ۳۸۴ نفر به دست آمد که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. به منظور گردآوری داده‌های مورد نیاز، از پرسشنامه‌های محقق ساخته شبکه‌های اجتماعی و سلامت جسمی و روانی استفاده شده است. داده‌های آماری با نرم‌افزار SPSS پردازش و تجزیه و تحلیل شده است برای تحلیل فرضیات از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با بهداشت جسمی و روانی رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد و ضریب همبستگی دو متغیر برابر $-0/62$ است. همچنین بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با مهارت‌های زندگی و ورزش رابطه منفی و بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اوقات فراغت رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد.

- نتایج به دست آمده از تحقیق نیکزاد و همکاران (۱۳۹۵) تحت عنوان مقایسه احساس تنهایی و سلامت روان در نوجوانان وابسته به اینترنت و نوجوانان عادی نشان داد که بین افراد وابسته به اینترنت و افراد عادی از لحاظ مؤلفه‌های سلامت روانی و احساس تنهایی تفاوت معنادار وجود دارد.

- زواره و همکاران (۱۳۹۵) تحقیقی تحت عنوان بررسی نقش فناوری‌های نوین بر سلامت روانی دانش‌آموزان انجام دادند. بررسی‌ها نشان می‌دهد درحالی‌که این فناوری در اثر استفاده زیاد می‌تواند مشکلات جسمانی و روانی برای دانش‌آموزان به وجود آورد؛ باین‌حال می‌تواند در مدرسه یک همراه خوب برای معلم باشد وقتی کاربردهای جدی‌تر و حساب‌شده‌تری پیدا کند؛ البته به شرط آن‌که به‌موقع و سنجیده به کار گرفته شود.
- صیادی و همکاران (۱۳۹۴) در تحقیقی تحت عنوان استفاده بی‌رویه از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی و ارتباط آن با سلامت روانی بیان داشت که نتایج ضریب همبستگی پیرسون بر وجود رابطه مثبت و معناداری بین سلامت روان و استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی در سطح $(\alpha \leq 0/01)$ دلالت دارد. در ادامه نتایج آزمون آماری تی مستقل از دیدگاه نمونه تحقیق حاضر نشان داد که بین مؤلفه‌های تحقیق، تفاوت معناداری بین میانگین متغیرهای (آسیب‌های روانی، کنترل اجتماعی، خشونت، عدم تمرکز) با توجه به تفکیک جنسیت (دختر و پسر) وجود دارد. ولی در خصوص مؤلفه‌های (پرخاصگری، دروغ‌گویی، اختلال خواب) تفاوت معناداری وجود ندارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که استفاده زیاد از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند بر سلامت روان دانش‌آموزان تأثیر منفی قابل‌توجهی داشته باشد که جای تأمل دارد.
- لنگرودی و همکاران (۱۳۹۳) در تحقیقی تحت عنوان مؤلفه‌های سلامت روانی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان مدارس استعدادهای درخشان و عادی به این نتیجه رسید که بین اضطراب امتحان با حرمت خود آشکار (ارزیابی آگاهانه و هوشیارانه از خود) و سلامت روانی دانش‌آموزان همبستگی منفی وجود داشت. بین اضطراب امتحان و حرمت خود پنهان (ارزیابی غیرارادی و ناآگاهانه از خود) دانش‌آموزان رابطه معناداری دیده نشد. علاوه بر این، بین اضطراب امتحان دانش‌آموزان مدارس استعدادهای درخشان و عادی نیز تفاوت معناداری مشاهده نشد. مشکلات روان‌شناختی (شامل اضطراب و افسردگی و فقدان اطمینان) دانش‌آموزان مدرسه استعدادهای درخشان از دانش‌آموزان مدرسه عادی کم‌تر بود و حرمت خود بالاتری را نیز گزارش دادند. نتایج این مطالعه نشان داد که محیط تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان در تعیین میزان سلامت روانی و ابعاد مختلف حرمت خود آن‌ها و غلبه بر چالش‌های تحصیلی و از این‌رو، کاهش اضطراب امتحان آن‌ها بااهمیت است.

- یعقوبی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان وابستگی به اینترنت و افسردگی در دانشجویان ساکن در مجتمع کوی خوابگاه‌های دانشگاه تهران دریافتند که بین وابستگی به اینترنت و افسردگی رابطه معنادار وجود دارد.
- ناستی‌زاده (۱۳۸۹) در پژوهشی با عنوان ارتباط سلامت عمومی با اعتیاد به اینترنت دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان به این نتیجه رسید که سلامت عمومی کاربران معتاد به اینترنت (خصوصاً در زیرمقیاس‌های اضطراب و افسردگی) نسبت به کاربران عادی در معرض خطر بیشتری بود، اما کاربران معتاد به اینترنت و کاربران عادی از نظر جهانی در وضعیت یکسانی قرار داشتند و اختلال در کارکردهای اجتماعی در گروه تفاوت معناداری نداشت. همچنین اثر اینترنت بر میزان افسردگی و اضطراب چه در زمینه افزایشی و چه کاهش‌ی آن بستگی شدید به نوع استفاده و زمان اختصاص داده‌شده به آن داشت.
- در مطالعه‌ای که توسط هوپر^۱ و همکارانش (۲۰۱۳) بر روی افراد مراجعه‌کننده به یکی از مراکز اولیه ایالات متحده در طول سه ماه انجام گرفت از شیوه دومارحله‌ای پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ28)^۲ جهت بررسی اختلال روانی و جدول تشخیص اطلاعات عاطفی و اسکیزوفرنی استفاده کردند نتایج بررسی نشان داد که میزان شیوع اختلالات روانی در اختلال اضطراب منتشر ۱/۶٪ بوده و میزان شیوع انواع اختلال افسردگی در زنان بیشتر از مردان و در افراد مجرد بیشتر از افراد متأهل بوده است درحالی‌که میزان اضطراب منتشر در افراد متأهل بیشتر از افراد مجرد گزارش گردیده است.
- درانتر^۳ (۲۰۱۲) در تحقیقی که بر روی نوجوانان انجام داد بیان داشت که رابطه میان جوانان و رسانه‌ها دو شکل کلی به خود گرفته است: یکی گفتمان بدبینی فرهنگی و دیگری گفتمان خوش‌بینی فرهنگی. ارزیابی منفی بین جوانان و رسانه‌ها به‌ویژه در مشاخره‌های عمومی به دنبال معرفی فناوری‌های نوین رسانه‌ای دیده می‌شود، مشاخراتی که در نزدیکی مرز هراس رسانه‌ای قرار می‌گیرند.
- در یک مطالعه همدیگر شناسی که توسط بتون^۴ (۲۰۱۰) در ناحیه استراتیک کاونی با جمعیت ۲۰ هزار نفری انجام گرفت نشان داده‌شده ۵۷ درصد افراد مورد مطالعه به‌نوعی در

1 - Hooper, J.

2 General Health Questionnaire

3 Drantr, J. R

4 Btvn, J.

- طول عمر به یک اختلال روانی مبتلا بوده‌اند که از بین آن‌ها ۲۳ درصد دچار اختلال روانی قابل توجه به ۲۰ درصد آن‌ها نیازمند درمان‌های روان‌پزشکی بودند.
- کائو^۱ و همکاران (۲۰۰۷) به مقایسه ویژگی‌های روان‌شناختی، شخصیتی و اجتماعی دانشجویانی که استفاده مفرط از اینترنت داشتند، در مقابل سایر دانشجویان پرداختند. نتایج پژوهش‌های آن‌ها نشان داد که میزان افسردگی، اضطراب، افکار خودکشی، بیش‌فعالی، هراس، ترس اجتماعی، پرخاشگری و خشونت و رفتارهای ضداجتماعی در دانشجویانی که به اعتیاد اینترنت مبتلا بودند از سایرین بیشتر بود.
 - نتایج پژوهش کیم^۲ و همکاران (۲۰۰۶) و یین^۳ و همکاران (۲۰۰۷) نشان داد که میزان افسردگی، اضطراب، هراس و ترس اجتماعی در دانشجویانی که به اعتیاد اینترنت دچارند، بیشتر است.
 - کاپلان^۴ (۲۰۰۵) در پژوهش‌های علمی خود به این نتیجه دست‌یافت که دانشجویانی که به اعتیاد اینترنت مبتلا هستند، در مقایسه با دانشجویانی که اعتیاد به اینترنت ندارد، بهزیستی روانی و اجتماعی کمتری دارند.
 - فیوریت^۵ و همکاران (۲۰۰۴) بیان کردند که ارتباط معنادار و واضحی میان ساعات هفتگی استفاده از اینترنت و نمرات سلامت روان وجود دارد. یافته‌های آنان نشان داد ارتباط میان استفاده از اینترنت و اختلال‌های روانی احتمالاً رو به افزایش است.
- از آنجایی که تحقیق حاضر در مورد تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت دانش‌آموزان انجام شده است محقق به بررسی پیشینه تحقیق در داخل کشور پرداخت است. تاکنون تحقیق در مورد تأثیر شبکه اجتماعی بر روی سلامت روان انجام نشده و این تفاوت این تحقیق با تحقیق‌های پیشین است ولی در تحقیق‌های دیگر موارد دیگری که بر سلامت روان تأثیرگذار است در نظر گرفته شده است مانند نیکزاد و همکاران (۱۳۹۵) که به بررسی رابطه احساس تنهایی و سلامت روان، زواره و همکاران (۱۳۹۵) به بررسی تأثیر فناوری‌های نوین بر سلامت روانی، یعقوبی و همکاران (۱۳۹۲) به بررسی وابستگی به اینترنت و افسردگی در دانشجویان و نوروزی و اسدی (۱۳۹۲) و ناستی‌زاده (۱۳۸۹) به بررسی رابطه

1 Cao, F.

2 Kim, K.

3 Yen, J.

4 Caplan, S.E.

5 Favaretto, G.

سلامت روان و اعتیاد به اینترنت پرداخته‌اند بنابراین این تحقیق تأثیر شبکه اجتماعی را در نظر نگرفته‌اند از این لحاظ این تحقیق متفاوت بوده ولی از این لحاظ که در تمامی این تحقیقات سلامت روان را در نظر دارند شباهت دارد. در تحقیقات ذکر شده فقط سلامت روان جامعه آماری بررسی شده است. با توجه به بررسی که در منابع خارجی انجام شد نتایج نشان داد که در تحقیقات خارجی به بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر روی سلامت روان تحقیق زیادی انجام نشده و بیشتر تحقیقات به بررسی تأثیر استفاده از اینترنت و سلامت روان پرداخته شده است. مانند تحقیقات آمیچای هامبرگر^۱ و بن آرتزی^۲ (۲۰۰۹)، کائو و همکاران (۲۰۰۷)، ین و همکاران (۲۰۰۷)، کیم و همکاران (۲۰۰۶)، کاپلان (۲۰۰۵) و فیوریت و همکاران (۲۰۰۴) که نشان دادند بین میزان استفاده از اینترنت و سلامت روان جامعه آماری آنان رابطه وجود دارد. بنابراین از این لحاظ که به بررسی سلامت روان پرداخته‌اند، شباهت دارد، ولی از این لحاظ که فقط اینترنت را بررسی کرده است، با این تحقیق متفاوت است.

فرضیه‌های تحقیق

- بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه رابطه معناداری وجود دارد.
- بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی، تعداد شبکه‌های اجتماعی و زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با مشکلات جسمانی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه رابطه معناداری وجود دارد.
- بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی، تعداد شبکه‌های اجتماعی و زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اضطراب دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه رابطه معناداری وجود دارد.
- بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی، تعداد شبکه‌های اجتماعی و زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اختلال در کارکرد اجتماعی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه رابطه معناداری وجود دارد.
- بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی، تعداد شبکه‌های اجتماعی و زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با افسردگی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه رابطه معناداری وجود دارد.

1 Amichai-Hamburger, Y.

2 Ben-Artzi, E.

روش تحقیق

این تحقیق از نظر هدف از نوع کاربردی و از لحاظ شیوه گردآوری اطلاعات، از نوع پیمایشی است. جامعه آماری این تحقیق، شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تهران در سال ۱۳۹۶ بود. با توجه به ویژگی‌های جامعه آماری و زیاد بودن جمعیت آن، برای انجام پژوهش و جمع‌آوری اطلاعات و در نظر گرفتن خطاهای احتمالی ۳۸۴ نفر به‌عنوان حجم نمونه تعیین گردید. عدد فوق براساس فرمول کوکران^۱ برآورد شده است. برای نمونه‌گیری از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای در مناطق ۱، ۷، ۸، ۹، ۱۲ و ۱۵ شهر تهران استفاده شد. از ابزار پرسشنامه برای جمع‌آوری داده‌ها به شرح ذیل استفاده شده است؛ بخش اول پرسشنامه اطلاعات جمعیت‌شناسی: این پرسشنامه شامل مشخصاتی همچون وضعیت مالی، تحصیلات مادر، تحصیلات پدر، شغل پدر و شغل مادر است. بخش دوم پرسشنامه محقق ساخته میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی: این پرسشنامه شامل سؤالاتی است که میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی را می‌سنجد که توسط اساتید راهنما تأیید گردیده است. بخش سوم: پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-۲۸). پرسشنامه سلامت عمومی در سال ۱۹۷۲ توسط گلدبرگ ساخته شد و به عقیده هندرسون^۲ (۱۹۹۰) شناخته‌شده‌ترین ابزار غربالگری در روان‌پزشکی و روانشناسی است که تأثیر شگرفی در پیشرفت پژوهش‌ها داشته است. این پرسشنامه به‌صورت فرم‌های ۶۰، ۳۰، ۲۸، ۱۲ سؤالی است. فرم ۲۸ سؤالی توسط هیلیر^۳ (۱۹۷۹) در اقدامی به‌منظور افزایش واریانس و براساس تحلیل عوامل بر روی فرم اصلی ساخته شد و شامل چهار مقیاس ۷ سؤالی (علائم جسمانی، اضطراب، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی) است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه بیشتر به‌صورت لیکرت است که براساس این شیوه هر یک از سؤال‌های ۴ درجه‌ای به‌صورت ۰، ۱، ۲، ۳، نمره‌گذاری می‌گردد و در نتیجه دامنه نمره فرد از صفر تا ۸۴ خواهد بود. سؤالات ۱ تا ۷ مشکلات جسمانی، ۷ سؤال دوم یعنی از ۸ تا ۱۴ اضطراب، ۱۵ تا ۲۱ اختلال در کارکرد اجتماعی و سؤالات ۲۲ تا ۳۳ افسردگی را می‌سنجد که مطالعات روان‌سنجی مربوط به این پرسشنامه ۲۸ سؤالی حاکی از اعتبار و پایایی قابل توجه است. در پژوهش هومن (۱۳۷۷) حساسیت و ویژگی این پرسشنامه به ترتیب ۸۳/۳٪ و ۷۶٪ به دست آمد که حاکی از اعتبار قابل توجه این آزمون است. در کشور ما رواسازی این

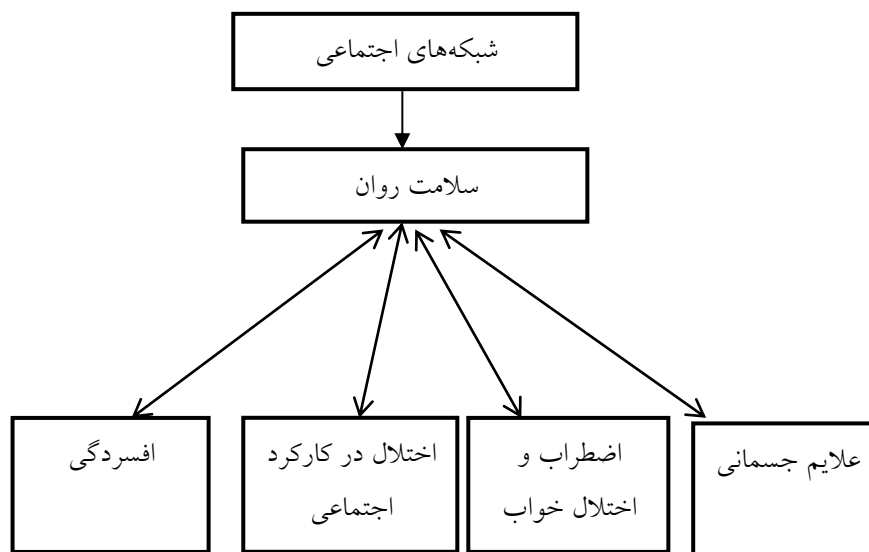
1- Cochran testing

2 Henderson, R.

3 Hilir, G.F.

پرسشنامه روی ۶۱۹ نفر از ساکنان بالای ۱۵ ساله شهر کاشان، بهترین نقطه برش با روش نمره‌گذاری ساده لیکرت برای مردان نمره ۲۲ و برای زنان ۲۱ گزارش شده است (هومن ۱۳۷۶، به نقل از حقیقت پناه، ۱۳۸۳). محاسبات آماری نشان داده‌اند که چه عامل موردنظر در هریک از زیر مقیاس‌ها، ۰,۵۹ واریانس آن را تشکیل داده است اما چهار مقیاس به‌طور معنادار مستقل از یکدیگر نیستند. برای بیان توصیفی داده‌ها و تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آمار توصیفی از قبیل (جداول، فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد) بهره‌گیری شد. در بخش آمار استنباطی برای بررسی فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها ابتدا از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده خواهد شد. در قسمت آزمون فرضیه‌ها با توزیع طبیعی، از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی استفاده شد.

مدل مفهومی تحقیق



نمودار شماره ۱. مدل مفهومی تحقیق (منبع: محقق، ۱۳۹۶)

یافته‌ها

۹,۶ درصد (۳۷ نفر) از اعضای نمونه آماری دارای وضعیت درآمد کمتر از ۵۰۰ تومان می‌باشند در حالی که ۱۵,۹ درصد افراد وضعیت درآمد ۵۰۰ تومان-۱ میلیون و ۵۲,۹ درصد نیز افراد وضعیت درآمد ۱-۲ میلیونی و ۱۷,۴ درصد افراد وضعیت درآمد ۲-۳ میلیون و در نهایت ۴,۲

درصد افراد درآمد بیش از ۳ میلیون دارند، لذا بیشترین تعداد افراد نمونه آماری را افراد دارای وضعیت مالی ۱-۲ میلیونی تشکیل می‌دهد.

۳۰,۲ درصد (۱۱۶ نفر) از مادران اعضای نمونه آماری بی‌سواد و ۳۷,۲ درصد (۱۴۳ نفر) دارای تحصیلات دیپلم و زیر دیپلم، ۱۴,۸ درصد (۵۷ نفر) دارای تحصیلات فوق‌دیپلم و ۸,۳ درصد (۳۲ نفر) دارای تحصیلات لیسانس و ۹,۴ درصد (۳۶ نفر) دارای تحصیلات فوق‌لیسانس و بالاتر می‌باشند. لذا بیشترین تعداد پاسخگویان را افراد با مدرک زیر دیپلم و دیپلم تشکیل می‌دهد. توزیع پراکندگی زمان استفاده در حدود ۲,۶۹ شد که با توجه به مقدار میانه (۲) در سطح متوسط به بالا است. بیشترین میانگین مربوط به مدت‌زمان بیشتر از ۳ ساعت (۲,۱۳) و کمترین میزان مربوط به مدت‌زمان کمتر از ۱ ساعت (۱,۷۸) بود. بیشترین میانگین مربوط از اینستاگرام (۳/۵۳۶) و کمترین مربوط به تلگرام (۲/۰۰۲) است.

آزمون فرضیات

برای انتخاب آزمون درست برای تحلیل فرضیه‌ها، ابتدا باید از توزیع آماری متغیری که مورد آزمون قرار می‌گیرد اطمینان حاصل کرد. به عبارتی دیگر باید به بررسی نرمال بودن توزیع آماری متغیرها اقدام نمود. برای بررسی توزیع آماری متغیرها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شده است.

جدول شماره ۱. آزمون نرمال بودن توزیع داده‌های موردبررسی

متغیرها	آماره‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	آماره K-S	احتمال آماره K-S
سلامت روانی	۳۸۴	۶۹,۳۳	۱۴,۲۱	۱,۱۹۲	۰,۵۵۰	
مشکلات جسمانی	۳۸۴	۱۸,۷۸	۴,۵۴	۲,۸۸۸	۰,۴۳۷	
اضطراب	۳۸۴	۱۸,۹۹	۳,۹۵	۱,۷۸۲	۰,۵۰۲	
کارکرد اجتماعی	۳۸۴	۱۶,۲۴	۴,۷۵	۱,۴۶۷	۰,۹۶۸	
افسردگی	۳۸۴	۱۵,۳۱	۴,۶۹	۱,۹۳۱	۰,۷۸۰	
شبکه‌های اجتماعی	۳۸۴	۵,۱۵	۱,۷۵	۴,۴۷۷	۰,۶۵۸	

با توجه به نتیجه آزمون هر متغیری که سطح معنی‌داری آن از ۵ درصد بیشتر باشد فرض نرمال بودن آن پذیرفته می‌شود، ولی اگر کمتر از ۵ درصد باشد فرض صفر یعنی ادعای نرمال بودن توزیع متغیر پذیرفته نمی‌شود. نتایج آزمون نرمال بودن کلموگروف-اسمیرنوف در جدول

نشان داده شده است. سطح معنی‌داری بالای ۰/۰۵ در احتمال آماره در متغیرها نشان‌دهنده نرمال بودن متغیرها و استفاده از آزمون پارامتریک برای آزمون فرضیه‌ها است.

فرضیه اصلی

بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تهران رابطه معناداری وجود دارد.

جدول شماره ۲. ارتباط بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان دانش آموزان

سلامت روان			متغیرها
تعداد	سطح معنی‌داری	ضریب همبستگی پیرسون	
۳۸۴	۰,۰۰۰	۰,۴۹۵	استفاده از شبکه‌های اجتماعی
۳۸۴	۰,۰۰۰	۰,۳۵۸	زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی
۳۸۴	۰,۰۰۰	۰,۴۸۶	تعداد شبکه‌های اجتماعی

طبق جدول ضریب همبستگی بین شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان دانش آموزان نشان می‌دهد که ($r=0/495$) همبستگی معنی‌دار ($P=0/000$) بین این دو متغیر وجود دارد و همچنین مثبت بودن این ضریب نشانگر تغییرات در جهت افزایش یک متغیر با افزایش متغیر دیگر است. از این رو فرضیه صفر رد می‌شود و فرضیه تحقیق مورد تأیید قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه رابطه معناداری وجود دارد. بیشترین ارتباط مربوط به بعد تعداد شبکه‌های اجتماعی ($r=0/486$) است. کمترین ارتباط مربوط به بعد زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی ($r=0/358$) است ($P<0/05$).

آزمون فرضیه اول

بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و مشکلات جسمانی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه رابطه معناداری وجود دارد.

جدول شماره ۳. ارتباط بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و مشکلات جسمانی دانش آموزان

مشکلات جسمانی			متغیرها
تعداد	سطح معنی‌داری	ضریب همبستگی پیرسون	
۳۸۴	۰,۰۰۰	۰,۴۷۷	استفاده از شبکه‌های اجتماعی
۳۸۴	۰,۰۰۰	۰,۲۲۳	زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی
۳۸۴	۰,۰۰۰	۰,۵۹۸	تعداد شبکه‌های اجتماعی

طبق جدول ضریب همبستگی بین شبکه‌های اجتماعی و مشکلات جسمانی دانش‌آموزان نشان می‌دهد که ($r=0/477$) همبستگی معنی‌دار ($P=0/000$) بین این دو متغیر وجود دارد و همچنین مثبت بودن این ضریب نشانگر تغییرات در جهت افزایش یک متغیر با افزایش متغیر دیگر است. از این رو فرضیه صفر رد می‌شود و فرضیه تحقیق مورد تأیید قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و مشکلات جسمانی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه رابطه معناداری وجود دارد. بیشترین ارتباط مربوط به بعد تعداد شبکه‌های اجتماعی ($r=0/598$) است. کمترین ارتباط مربوط به بعد زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی ($r=0/223$) است ($P<0/05$).

آزمون فرضیه دوم

بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و اضطراب دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه رابطه معناداری وجود دارد.

جدول شماره ۴. ارتباط بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و اضطراب دانش‌آموزان

اضطراب			متغیرها
تعداد	سطح معنی‌داری	ضریب همبستگی پیرسون	
۳۸۴	۰,۰۰۰	۰,۴۳۰	استفاده از شبکه‌های اجتماعی
۳۸۴	۰,۰۰۰	۰,۲۸۰	زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی
۳۸۴	۰,۰۰۰	۰,۴۵۶	تعداد شبکه‌های اجتماعی

طبق جدول ضریب همبستگی بین شبکه‌های اجتماعی و اضطراب دانش‌آموزان نشان می‌دهد که ($r=0/430$) همبستگی معنی‌دار ($P=0/000$) بین این دو متغیر وجود دارد و همچنین مثبت بودن این ضریب نشانگر تغییرات در جهت افزایش یک متغیر با افزایش متغیر دیگر است. از این رو فرضیه صفر رد می‌شود و فرضیه تحقیق مورد تأیید قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و اضطراب دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه رابطه معناداری وجود دارد. بیشترین ارتباط مربوط به بعد تعداد شبکه‌های اجتماعی ($r=0/456$) است. کمترین ارتباط مربوط به بعد زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی ($r=0/280$) است ($P<0/05$).

آزمون فرضیه سوم

بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و اختلال در کارکرد اجتماعی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه رابطه معناداری وجود دارد.

جدول شماره ۵. ارتباط بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و کارکرد اجتماعی دانش آموزان

کارکرد اجتماعی			متغیرها
تعداد	سطح معنی داری	ضریب همبستگی پیرسون	
۳۸۴	۰,۰۰۰	۰,۳۴۰	استفاده از شبکه‌های اجتماعی
۳۸۴	۰,۰۰۰	۰,۳۳۶	زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی
۳۸۴	۰,۰۰۰	۰,۲۳۷	تعداد شبکه‌های اجتماعی

طبق جدول ضریب همبستگی بین شبکه‌های اجتماعی و کارکرد اجتماعی دانش آموزان نشان می‌دهد که ($r=0/340$) همبستگی معنی‌دار ($P=0/000$) بین این دو متغیر وجود دارد و همچنین مثبت بودن این ضریب نشانگر تغییرات در جهت افزایش یک متغیر با افزایش متغیر دیگر است. از این رو فرضیه صفر رد می‌شود و فرضیه تحقیق مورد تأیید قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر شبکه‌های اجتماعی و کارکرد اجتماعی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه رابطه معناداری وجود دارد. بیشترین ارتباط مربوط به بعد زمان ($r=0/336$) است. کمترین ارتباط مربوط به بعد تعداد شبکه‌های اجتماعی ($r=0/237$) است ($P<0/05$).

آزمون فرضیه چهارم

بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و افسردگی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه رابطه معناداری وجود دارد.

جدول شماره ۶. ارتباط بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و افسردگی دانش آموزان

افسردگی			متغیرها
تعداد	سطح معنی داری	ضریب همبستگی پیرسون	
۳۸۴	۰,۰۰۰	۰,۳۲۸	استفاده از شبکه‌های اجتماعی
۳۸۴	۰,۰۰۰	۰,۲۹۰	زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی
۳۸۴	۰,۰۰۰	۰,۲۶۵	تعداد شبکه‌های اجتماعی

طبق جدول ضریب همبستگی بین شبکه‌های اجتماعی افسردگی دانش‌آموزان نشان می‌دهد که ($r=0/328$) همبستگی معنی‌دار ($P=0/000$) بین این دو متغیر وجود دارد و همچنین مثبت بودن این ضریب نشانگر تغییرات در جهت افزایش یک متغیر با افزایش متغیر دیگر است. از این رو فرضیه صفر رد می‌شود و فرضیه تحقیق مورد تأیید قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و افسردگی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه رابطه معناداری وجود دارد. بیشترین ارتباط مربوط به بعد زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی ($r=0/290$) است. کمترین ارتباط مربوط به بعد تعداد شبکه‌های اجتماعی ($r=0/265$) است ($P<0/05$).

سؤال اصلی: آیا استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند سلامت روان دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تهران را پیش‌بینی کند؟

جدول شماره ۷. نقش استفاده از شبکه‌های اجتماعی در پیش‌بینی سلامت روان

R	R ²	R	معنی‌داری	F	مجدور میانگین	درجه آزادی	مجموع مجذورات	
۰,۲۵۸	۰,۲۶۲	۰,۵۱۲	۰,۰۰۰	۶۰,۷۰۹	۱۰۱۵۱,۵۷۳	2	۲۰۳۰۳,۱۴۷	رگرسیون
					۱۴۹,۹۲۹	۳۸۲	۵۷۱۲۲,۸۴۳	باقیمانده
						۳۸۴	۷۷۴۲۵,۹۹۰	کل
								متغیرهای پیش‌بین
					ضرایب استاندارد	خطای معیار	ضرایب غیراستاندارد	
			T		β		B	
		۰,۰۰۰	۲۵,۰۷۹	-		۱,۹۴۰	۴۸,۶۵۵	مقدار ثابت
		۰,۰۰۰	۳,۹۶۰	۰,۱۸۰		۰,۶۵۰	۲,۳۹۹	مدت زمان از شبکه‌های اجتماعی
		۰,۰۰۰	۸,۳۲۰	۰,۴۰۷		۰,۶۹۵	۵,۷۸۲	تعداد شبکه‌های اجتماعی

براساس جدول فوق رگرسیون چند متغیری $R^2=0/۲۶۲$ ، $F=(۶۷,۷۰۹)$ ، $p<0/۰۰۱$ نشان داد که استفاده از شبکه‌های اجتماعی و مؤلفه‌هایش (زمان و تعداد) با اطمینان ۹۹ درصد به‌گونه‌ای معنادار توان تبیین واریانس سلامت روان را دارا می‌باشند. طبق جدول با توجه به مقدار ضریب اثر سهم هر کدام از مؤلفه‌ها به شرح زیر است: مدت‌زمان ($\beta=0/۱۸۰$) و تعداد ($\beta=0/۴۰۷$) است.

بحث و نتیجه‌گیری

ضریب همبستگی بین شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان دانش‌آموزان نشان‌دهنده این است که ($r=0/۴۹۵$) همبستگی معنادار ($P=0/۰۰۰$) بین این دو متغیر وجود دارد. به‌عبارت‌دیگر بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه رابطه معناداری وجود دارد. بیشترین ارتباط مربوط به بعد تعداد شبکه‌های اجتماعی ($r=0/۴۸۶$) است. کمترین ارتباط مربوط به بعد زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی ($r=0/۳۵۸$) است ($P<0/۰۵$). این نتایج با یافته‌های نیکزاد و همکاران (۱۳۹۵)، زواره و همکاران (۱۳۹۵)، یعقوبی و همکاران (۱۳۹۲)، نوروزی و اسدی (۱۳۹۲)، ناستی‌زاده (۱۳۸۹)، صیادی و همکاران (۱۳۹۴)، درانتر (۲۰۱۲)، کائو و همکاران (۲۰۰۷) و ین و همکاران (۲۰۰۷) کیم و همکاران (۲۰۰۶)، کاپلان (۲۰۰۵)، فیوریت و همکاران (۲۰۰۴) مطابقت دارد. رشد روزافزون شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی باعث شده تا این شبکه‌ها به‌وسیله ارتباطی ضروری تبدیل شوند و با توجه به تأثیر این شبکه‌ها در فعالیت‌های روزمره افراد گمان نمی‌رود که استفاده از آن‌ها در آینده‌ای نزدیک کاهش یابد و این خود کاربران هستند که باید آگاهانه تصمیم بگیرند که به چه نحوی در مسیر صحیح و سالم و در جهت تعالی فهم و خرد جمعی از این شبکه‌ها استفاده نمایند. یکی از دلایلی که نسل کنونی به این نوع از روابط روی آورده این است که آن‌ها می‌توانند از این طریق در هر زمان و مکانی به ارتباط با دیگران بپردازند. زمان، مسئله‌ای است که این روزها به معضلی بزرگ در جوامع پیشرفته تبدیل شده است و وجود امکانات تکنولوژیک برای برقراری ارتباط، به‌عنوان راه‌حلی مناسب، از سوی بشر انتخاب شده است. با توجه به نتایج این تحقیق می‌توان اذعان داشت که استفاده بیش‌ازحد و تنوع شبکه‌های اجتماعی در جامعه و بخصوص دانش‌آموزان که در حال رشد جسمانی هستند و شخصیت آن‌ها در حال شکل‌گیری است می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری چه بر وضعیت جسمانی و چه روحی بر آن‌ها وارد کند. نتیجه حاصل از این تحقیق با نتایج پژوهش‌های انجام‌شده توسط آمیچای هامبرگر و بن آرتزی

(۲۰۰۹) همسو است که نشان دادند دانشجویانی که به صورت افراطی وابسته به اینترنت هستند از لحاظ بهداشت روانی، احساس تنهایی می‌کنند. همچنین می‌توان گفت که دانش‌آموزان دختر به خاطر حساسیت‌های روحی و عاطفی که با آن درگیر هستند می‌توانند بیشتر تحت تأثیر محیط اطراف قرار بگیرند، بخصوص در سنین حساسی که دختران در مقطع دبیرستان با آن روبه‌رو هستند. امروزه همان‌طور که در فصول قبل بیان شده اینترنت و شبکه‌های اجتماعی حجم زیادی از اوقات فراغت نوجوانان ما را به خود اختصاص داده است و مسلماً این درگیری در خصوصیات روانی آنان تأثیرگذار است که نتایج این تحقیق نشان داد که رابطه مستقیم در این بین وجود دارد. و تعداد این شبکه‌ها و مدت‌زمان دو مؤلفه اصلی در این تأثیرگذار است که نقش تعداد شبکه‌های اجتماعی بیشتر از مدت‌زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی است. زیرا زمانی که دانش‌آموزان در شبکه‌های اجتماعی مختلف قرار می‌گیرند با افراد مختلف‌تر نیز درگیر خواهند شد و در فضاهای مختلف‌تری نیز قرار می‌گیرند به‌طور مثال محیط اینستاگرام با محیط تلگرام بسیار متفاوت است، مسلماً اینستاگرام که محدودیتی در برقراری ارتباط با افراد در آن وجود ندارد تأثیر متفاوت‌تری نسبت به تلگرام که در آن محیط نسبتاً محدودتر به اینستاگرام هست می‌گذارد. در واقع این تعداد و تنوع سبب شده است تأثیر آن بیشتر از زمان استفاده بر سلامت روان دانش‌آموزان باشد.

نتایج ضریب همبستگی بین شبکه‌های اجتماعی و مشکلات جسمانی دانش‌آموزان نشان می‌دهد که ($r=0/477$) همبستگی معنادار ($P=0/000$) بین این دو متغیر وجود دارد از این‌رو فرضیه صفر رد می‌شود و فرضیه تحقیق مورد تأیید قرار می‌گیرد. بیشترین ارتباط مربوط به بعد تعداد ($r=0/598$) است. کمترین ارتباط مربوط به بعد زمان استفاده ($r=0/223$) است ($P<0/05$). این نتایج با یافته‌های نیکزاد و همکاران (۱۳۹۵)، خورشیدی سدهی و جعفری (۱۳۹۵)، فرهمند، جعفری و تکلوی (۱۳۹۶)، صیادی و همکاران (۱۳۹۴)، ین و همکاران (۲۰۰۷)، کاپلان (۲۰۰۵)، فیوریت و همکاران (۲۰۰۴) مطابقت دارد. همان‌طور که کوبی و همکاران (۲۰۰۱) که در پژوهش خود بیان کردند استفاده زیاد و تفریح گونه از شبکه‌های اجتماعی با آسیب‌های جدی در عملکرد فردی نظیر مشکلات تحصیلی، تنهایی، مشکلات خواب و غیره مرتبط است. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که دانش‌آموزان زمانی از شبکه‌های اجتماعی برای سرگرم کردن و تفریح خود (کاربرد تفریحی اینترنت) استفاده می‌کنند که مشکلات عاطفی از جمله اضطراب، ناراحتی بدنی، عزت‌نفس پایین یا افسردگی در

آن‌ها به چشم می‌خورد. در چنین شرایطی، سرگرم کردن خود در شبکه‌های اجتماعی را به کاربرد ارتباطی و آموزشی اینترنت، ترجیح می‌دهند. دلیل این ارتباط را شاید بتوان به این واقعیت نسبت داد که استفاده بدون محدودیت از شبکه‌های اجتماعی، فعالیت جسمی و تعامل چهره به چهره را کاهش داده و باعث تغییر در سبک زندگی می‌شود و در نتیجه باعث می‌گردد که کاربران در دوران وابستگی خود به شبکه‌های اجتماعی در زمینه‌های مختلفی چون فعالیت‌های روزمره، خواب و تغذیه دچار اختلال شوند. ناستی‌زایی در نتایجی متناقض گزارش کرد که بین سلامت جسمانی دانشجویان معتاد به اینترنت و کاربران عادی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد؛ اگرچه در مطالعه وی نیز میانگین نمره اختلال جسمانی در کاربران معتاد به اینترنت از کاربران عادی بالاتر بود؛ وی در توجیه این یافته این یافته می‌تواند به دلیل نیاز دانشجویان به ارتباطات جمعی در یک محیط اجتماعی مانند دانشگاه باشد.

نتایج ضریب همبستگی بین شبکه‌های اجتماعی و اضطراب دانش آموزان نشان می‌دهد که ($r=0/430$) همبستگی معنادار ($P=0/000$) ما بین این دو متغیر وجود دارد. از این رو فرضیه صفر رد می‌شود و فرضیه تحقیق مورد تأیید قرار می‌گیرد. بیشترین ارتباط مربوط به بعد تعداد ($r=0/456$) است. کمترین ارتباط مربوط به بعد زمان استفاده ($r=0/280$) است ($P<0/05$).

اضطراب و دلهره قابل‌توجهی دارند؛ این افراد ممکن است از شبکه‌های اجتماعی به‌منزله راه‌گریز استفاده کنند به این معنا که وقتی فرد به شبکه‌های اجتماعی دسترسی ندارد، مضطرب می‌شود و برای کاهش اضطراب خویش به شبکه‌های اجتماعی روی می‌آورد. با نتایج پژوهش‌های کائو و همکاران (۲۰۰۷) و یین و همکاران (۲۰۰۷) که نشان دادند میزان اضطراب، افسردگی، افکار خودکشی، بیش‌فعالی، هراس، ترس اجتماعی، پرخاشگری و خشونت و رفتارهای ضداجتماعی در دانشجویانی که به اعتیاد اینترنت مبتلا بودند از سایرین بیشتر بود، همسو است. همچنین این یافته با نتایج پژوهش انجام شده توسط ناستی زاده (۱۳۸۹) که در پژوهش خود دریافت سلامت عمومی کاربران معتاد به اینترنت (خصوصاً در زیر مقیاس‌های اضطراب و افسردگی) نسبت به کاربران عادی در معرض خطر بیشتری است، همخوان است. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت علت رابطه میان اضطراب و شبکه‌های اجتماعی نیز مشخص نشده است. اضطراب زیاد ممکن است پیش از شروع بهره‌گیری از شبکه‌های اجتماعی وجود داشته باشد، بدین معنا که افراد مضطرب، از شبکه‌های اجتماعی، به‌منزله راه‌گریز استفاده می‌کنند. همین‌طور ممکن است اضطراب در نتیجه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی رخ دهد، به

این معنا که وقتی فرد به شبکه‌های اجتماعی معتاد شد در مواقعی که به شبکه‌های اجتماعی دسترسی ندارد بی‌قرار، نگران و مضطرب می‌شود و برای کاهش اضطراب خویش به اینترنت روی می‌آورد.

نتایج ضریب همبستگی بین شبکه‌های اجتماعی و کارکرد اجتماعی دانش‌آموزان نشان می‌دهد که ($r=0/340$) همبستگی معنادار ($P=0/000$) بین این دو متغیر وجود دارد از این‌رو فرضیه صفر رد می‌شود و فرضیه تحقیق مورد تأیید قرار می‌گیرد. بیشترین ارتباط مربوط به بعد زمان ($r=0/336$) است. کمترین ارتباط مربوط به بعد تعداد ($r=0/237$) است ($P<0/05$).

این نتیجه با نتایج پژوهش انجام شده توسط ناستی زاده (۱۳۸۹) که در پژوهش خود دریافت سلامت عمومی کاربران معتاد به اینترنت (خصوصاً در زیر مقیاس‌های اضطراب و افسردگی) نسبت به کاربران عادی در معرض خطر بیشتری بود، همخوانی دارد. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که کاربرد ارتباطی شبکه‌های اجتماعی منجر به افزایش انزوای اجتماعی و تولید پیوندهای اجتماعی ضعیف و کاهش کیفیت ارتباط با خانواده و دوستان می‌شود. کاربران به‌طور منظم به قطع تماس با محیط اجتماعی خود تمایل دارند. آن‌ها با محدود ساختن تماس و تعامل با اعضای خانواده و دوستان، زمان بیشتری را به استفاده از شبکه‌های اجتماعی اختصاص می‌دهند.

نتایج ضریب همبستگی بین شبکه‌های اجتماعی و افسردگی دانش‌آموزان نشان می‌دهد که ($r=0/328$) همبستگی معنادار ($P=0/000$) بین این دو متغیر وجود دارد. از این‌رو فرضیه صفر رد می‌شود و فرضیه تحقیق مورد تأیید قرار می‌گیرد. بیشترین ارتباط مربوط به بعد زمان استفاده ($r=0/290$) است. کمترین ارتباط مربوط به بعد تعداد ($r=0/265$) است ($P<0/05$). این نتایج با نتایج پژوهش کیم و همکاران (۲۰۰۶) و یین و همکاران (۲۰۰۷) که نشان دادند میزان افسردگی، اضطراب و هراس و ترس اجتماعی در دانشجویانی که به اعتیاد اینترنت دچارند بیشتر است، همخوانی دارد. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت علت دقیق رابطه میان افسردگی و شبکه‌های اجتماعی مشخص نشده است، شاید افسردگی به‌منزله یک آسیب روانی فرد را برای افراد استفاده‌کننده از شبکه‌های اجتماعی مستعد کند. بعضی افراد برای کاهش افسردگی خویش به شبکه‌های اجتماعی روی می‌آورند به‌طوری‌که شبکه‌های اجتماعی ممکن است جایگزینی برای زندگی بدون نشاط افراد افسرده فراهم کند. همین‌طور ممکن است افسردگی در نتیجه اعتیاد شبکه‌های اجتماعی رخ دهد یعنی افرادی که به شبکه‌های اجتماعی

معتاد می‌شوند، پیامدهای منفی حاصل از آن مانند افسردگی را تجربه می‌کنند. ممکن است که احتمال دارد افسردگی به دلیل انزوا و تنهایی فرد را مستعد استفاده از شبکه‌های اجتماعی کند. همچنین هر کس در معرض رایانه قرار دارد در معرض اعتیاد است؛ اما افرادی که خجالتی، افسرده، تنها و بی‌حوصله هستند، بیشتر در معرض آسیب‌پذیری‌اند.

پرداختن هر چه بیشتر به کیفیت این دنیای مجازی بر روحیات و خلق‌وخوی افراد گوناگون است. لذا استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی سبب تنبلی‌های جسمی، تقویت کم‌تحرکی و کاهش روابط با دیگران در دنیای واقعی و در نتیجه انزوای اجتماعی می‌شود. همچنین، افرادی که بیش‌ازحد معمول شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، بیشتر احتمال دارد که چاق شوند، تهاجمی باشند، احساس اضطراب کنند و در فراگیری فرآیندهای آموزشی کندتر عمل کنند و در نتیجه سلامت روانی آن‌ها به خطر بیفتد. به‌طورقطع استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی معضلات و بحران‌های روحی و جسمی خاص خود را به همراه خواهد داشت که اگر به‌موقع تشخیص، به آن پرداخته نشود، می‌تواند سلامت روانی جامعه را با چالش‌های جدیدی روبرو کند.

پیشنهادها

- ۱- براساس نتایج پیشنهاد می‌شود که معلمان و مسئولان دانش‌آموزان را به تأثیرات این شبکه‌ها بر سلامت روان آنان آگاه سازند تا از پیامدهای بعدی آن جلوگیری شود.
- ۲- براساس نتایج پیشنهاد می‌شود که معلمان و مسئولان دانش‌آموزان برای تفریحات و سرگرمی‌های دانش‌آموزان سیاست‌های شخصیتی پیش بگیرند. به‌طور مثال تشویق دانش‌آموزان به عضویت در گروه‌های ورزشی.
- ۳- براساس نتایج که نشان داد شبکه‌های اجتماعی بر اختلال جسمانی دانش‌آموزان تأثیر مثبتی گذاشته است پیشنهاد می‌شود که والدین به فرزندان خود یاد بدهند در صورت داشتن مشکلات عاطفی و جسمی به خانواده و افراد مشاور روی بیاورند تا به شبکه‌های اجتماعی که این اوضاع را در دانش‌آموزان تشدید می‌کند.
- ۴- با توجه به تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر اضطراب دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود که در مواقع اضطراب‌زا مانند ایام امتحانات یا روزهایی که فشار درسی بالا است رایانه یا تلفن همراه از دسترس دانش‌آموزان خارج گردد. تا دانش‌آموزان برای حل اضطراب خود به وسایل و ارتباطات حضوری مراجعه کنند.

- ۵- با توجه به نقش شبکه‌های اجتماعی در اختلال کارکرد اجتماعی پیشنهاد می‌شود والدین در صورت دیدن این اختلال در فرزندان خود بدانند که تأثیر شبکه‌های اجتماعی در تشدید آن بدون تردید است و سعی کنند که برای استفاده از این شبکه‌ها برای فرزندان خود هم محدودیت تعداد و هم محدودیت زمانی قائل شوند.
- ۶- با توجه به تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر افسردگی دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود که دانش‌آموزان دارای این اختلال شناسی شوند و آنان را با این موضوع که این شبکه‌ها در افسردگی و تنهایی آنان نقش منفی دارد آشنا سازند و در حد امکان به عدم استفاده از آن را تا بهبودی تشویق کنند و محدودیت‌های زمانی و تعداد برای آنان قائل شوند.

منابع

- احمدی، محمدرضا. (۱۳۸۹). مقایسه و بررسی سلامت روان بین دو گروه دانش‌آموز پسر مقطع دبیرستان (دارای پدر، فاقد پدر)، رساله دکتری، دانشگاه تربیت‌معلم.
- حقیقت پناه، منصور. (۱۳۸۳). بررسی رابطه عملکرد تحصیلی و بهداشت روانی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر کرمان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید باهنر، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.
- خورشیدی سدهی، شادی و جعفری، علی. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین تماشای برنامه‌های تلویزیونی و ارتقای سلامت روان افراد در شهر رشت، پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد علوم ارتباطات، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل.
- زواره، سیدعلیرضا؛ مزگان، محمدباقر؛ شفیع‌زاده، حمید و تاجیک، مجید. (۱۳۹۵). بررسی نقش فناوری‌های نوین بر سلامت روانی دانش‌آموزان، کنفرانس ملی اقیانوس مدیریت، ص ۲۰-۳۶.
- صیادی، محمدامین؛ فتحی، فریبرز و محمدی، میترا. (۱۳۹۴). استفاده بی‌رویه از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی و ارتباط آن با سلامت روانی، مجله روانشناسی، ۱۲(۵)، ۵۵-۶۹.
- فرهنگ، لیلا؛ جعفری، علی و تکلوی، سمیه. (۱۳۹۶). رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با بهداشت جسمی و روانی شهروندان شهر اردبیل، پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد علوم ارتباطات اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل.
- قاسم‌زاده، مرتضی. (۱۳۹۴). نقش شبکه‌های اجتماعی در تحولات منطبق‌های و بین‌المللی، راهبرد اجتماعی فرهنگی، ۶(۲)، ۸۸-۱۰۶.

- کیا، علی اصغر و نوری مرادآبادی، یونس. (۱۳۹۲). عوامل مرتبط با گرایش دانشجویان به شبکه اجتماعی «فیسبوک» (بررسی تطبیقی دانشجویان ایران و آمریکا)، *مطالعات فرهنگ - ارتباطات*، ۱۳(۴۹): ۷۰-۹۴.
- لنگرودی، میلاد؛ محمدی، مصطفی؛ مهری، یدالله و طالعی، علی. (۱۳۹۳). مؤلفه‌های سلامت روانی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان مدارس استعدادهای درخشان و عادی، *پژوهش کاربردی روان‌شناختی*، ۵(۳): ۱-۱۷.
- ناستی‌زاده، ناصر. (۱۳۸۹). بررسی ارتباط سلامت عمومی با اعتیاد به اینترنت، *مجله طبیب شرق*، ۱۱(۱): ۷۰-۹۳.
- نوروزی، زهره و اسدی، احمد. (۱۳۹۲). بررسی رابطه سلامت روان و اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان، *مطالعات روانشناسی*، ۸(۱۴): ۵۹-۸۰.
- نیکزاد، علی‌رضا؛ گودینی، علی‌اکبر؛ جهانی، صفر و روستایی، امین. (۱۳۹۵). مقایسه احساس تنهایی و سلامت روان در نوجوانان وابسته به اینترنت و نوجوانان عادی، *مطالعات فرهنگ - ارتباطات*، ۱۳(۵۰): ۵۵-۷۲.
- هومن، معصومه. (۱۳۷۷). مقایسه وضعیت سلامت روان در دانشجویان سیگاری و غیرسیگاری ساکن خوابگاه دانشگاه محقق اردبیلی، *پایان دوره کارشناسی*، دانشگاه محقق اردبیلی.
- یعقوبی، حمید؛ اکبری، زردخانه و وقار انزابی، معصومه. (۱۳۹۲). گزارش نهایی بررسی دانشگاه‌های تحت پوشش وزارت علوم، - سلامت روانی دانشجویان ورودی سال ۹۱. تحقیقات و فن‌آوری، با همکاری مراکز مشاوره دانشجویی دانشگاه‌های تحت پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری.
- Amichai-Hamburger, Y. & Ben-Artzi, E. (2009). Loneliness and Internet use. *Comput Human Behav*; 19(1): 71-80.
- Btvn, J. (2010). Perfectionism: Its measurement and career relevance. *Journal of Career Assessment*, 3(5): 279-297.
- Cao, F., Su, L., Lin, T. & Gao, X. (2007). The Relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese dolesdents. *Eur Psychiatry*; 22:466-471.
- Caplan, S.E. (2005). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory based cognitive-behavioral measurement instrument. *Comput Human Behav*; 18: 553-75.

- Drantr, J. R. (2012). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 51(2): 366–382.
- Favaretto, G., Morandin, I., Gava, M. & Binotto, f. (2004). Internet and psychopathology: an analysis of the use of the Web by 1075 students at secondary school. *Epidemiol psichiatr Soc*, 13(4):249-254.
- Henderson, R. (1990). Social Psychology . Sixth edition printed in the , USA health organization world mental health surveys. *Journal of Communication*; 291(21): 2581-2590.
- Hilir, G.F. (1979). Studeat Burnou as a mediator of the stress outcome relationship, *Researchin Higher Edvcatoin*. 32(3): 415 – 431.
- Hooper, J., Otto, K. & Trull, T.J. (2013). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Psychology Review*, 10(2): 295-319.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M.Y., Yeun, E.J., Choi, S.Y. & Seo, J.S. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal indeation: A questionnaire survey. *Int J Nurs Stud*, 43(2),185-192.
- Kubey, R.W., Lavin, M.J. & Barrows, J.R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 51(2), 366–382.
- Rayan, F.M & Daci, E.I. (2009). on human potentials;arr view of research on hedonic and endudaimonic well-being *anna.re.psychol* .52(5): 141-166
- Yen, J., Koc, Yen, C., wu, H. & Yang, M. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *J Adolesc Health*, 41(1): 93-98.