

تأثیر استفاده بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سلامت روانی دانش‌آموزان (مورد مطالعه: دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان سرپل ذهاب)

سجاد باباخانی

دانش‌آموخته دکترای تعلیم و تربیت، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

چکیده

تحقیق حاضر با هدف بدست آوردن میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و بررسی تأثیر استفاده بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سلامت روانی دانش‌آموزان مقطع متوسطه مدارس شهرستان سرپل ذهاب انجام پذیرفته. روش پژوهش توصیفی همبستگی و به شیوه میدانی با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته بوده. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پسر و دختر دوره اول و دوم متوسطه مدارس شهرستان سرپل ذهاب در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ می‌باشد و حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران ۳۶۶ نفر انتخاب و با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای داده‌ها جمع‌آوری شده‌اند. با استفاده از آمار توصیفی و برنامه SPSS-25 و آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون داده‌ها تحلیل شدند. یافته‌های تحقیق بیانگر آن است که دانش‌آموزان مقطع متوسطه بطور قابل توجهی عضو شبکه‌های اجتماعی مجازی‌اند و میزان استفاده بالایی دارند، دانش‌آموزان پسر به نسبت بیشتری از این شبکه‌ها استفاده می‌کنند. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد بین استفاده بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی مجازی و آسیب‌ها و مشکلات روانی دانش‌آموزان همبستگی و رابطه معنادار مثبتی وجود دارد. بطوری که استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با متغیرهای اضطراب، اختلالات تغذیه، وسواس فکری، دروغ‌گویی، رفتارهای ضد اجتماعی، ایجاد رفتارهای پرخطر جنسی، آشفتگی هویتی و ترس اجتماعی رابطه متوسط و با متغیرهای پرخاشگری و عصبی بودن، افسردگی و گوشه‌گیری، اختلالات خواب، بی‌قراری ذهنی و عدم تمرکز، رابطه‌ای قوی دارد. همبستگی در هر دو سطح معنی‌دار و مثبت بود ($P < 0/05$). بنابراین استفاده بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی مجازی تأثیر منفی قابل توجهی بر سلامت روانی دانش‌آموزان دارد.

واژگان کلیدی: شبکه‌های اجتماعی مجازی، سلامت روانی، دانش‌آموزان، شهرستان سرپل ذهاب.

مقدمه

با توجه به رشد سریع تکنولوژی و فناوری اطلاعات و سرعت بالای ارتباطات و تبادل اطلاعات عصر چهارمی در دنیا شروع شده که چهارمین موج تغییر در جهان بوده و به فضای مجازی یا زندگی دوم یا زندگی مجازی شهرت دارد و به عصر مجازی معروف شده است. عصر مجازی (موج چهارم) یعنی زندگی در وایبر، لاین، واتس آپ، فیس بوک، توئیتر، مای اسپیس، نینگ، تلگرام و دیگر شبکه‌های مجازی (پروکتور^۱، ۲۰۱۱). فضای مجازی تعداد زیادی از کاربردهای امروز فناوری‌های جدید ارتباطی را در بر می‌گیرد. فضای مجازی، فضایی غیر واقعی است که استفاده کنندگان شبکه الکترونیک در آن ساکن شده‌اند. در واقع، ویژگی اصلی فضای مجازی، ارتباط است، که از طریق آن مفهوم جدیدی از خود و جامعه به وجود می‌آید (زندوانیان، ۱۳۹۳: ۴۶). در واقع می‌توان گفت: «فضای مجازی یک شبکه‌ی گسترده جهانی است که شبکه‌های متعدد رایانه‌ای و هم چنین رایانه‌های شخصی را با استفاده از سخت افزارها و نرم افزارهای گوناگون و قراردادهای ارتباطی به یکدیگر متصل می‌کند» (فرخ نیا و لطفی، ۱۳۹۰: ۹۵). یکی از وسایل ارتباطی جدید و نوظهور پیدایش شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌باشد. که با توجه به این که جهان را فشرده‌تر و ارتباط اجتماعی بین افراد از کشورهای مختلف با فرهنگ‌ها و هویت‌های متفاوت را میسر ساخته است. همچنین شبکه‌های اجتماعی به فضایی تبدیل شده‌اند که افراد در اینجا تا حدودی آزادی دارند و می‌توانند تأثیرهای زیادی بر هویت و سلامت روانی افراد ایجاد کند (خجسته و میرحسینی، ۱۳۹۷: ۱۰۰).

امروزه شبکه‌های اجتماعی مجازی مورد توجه گسترده کاربران اینترنت قرار گرفته و به عنوان بخش جداناپذیر زندگی بیشتر کاربران تبدیل شده است. شبکه‌های اجتماعی را گونه‌ای از رسانه‌های اجتماعی می‌دانند که امکان دستیابی به شکل جدیدی از برقراری ارتباط و به اشتراک‌گذاری اطلاعات را در اینترنت فراهم آورده‌اند (شاک^۲، ۲۰۱۲). گسترش «شبکه‌های اجتماعی» مانند هر نوآوری دیگر به ایجاد دگرگونی‌هایی در جنبه‌های مختلف زندگی می‌انجامد و در کنار دست آوردهای انکارناپذیر مثبت در زمینه‌های گوناگون، پیامدها و آسیب‌های ناخوشایندی نیز به همراه دارد. نوجوانان به واسطه قرار گرفتن در دهکده جهانی و برقراری ارتباطی ناگزیر با جامعه جهانی قطعاً از تغییرات در حال وقوع به دور نخواهند بود (بهداری خسروشاهی و برقی، ۱۳۹۷: ۲۸۶). این شبکه‌ها همه ابعاد زندگی بشر را تحت تأثیر خود قرار داده‌اند؛ یکی از حوزه‌های تأثیرپذیر از شبکه‌های اجتماعی مجازی حوزه سلامت می‌باشد. سلامت موضوعی مطرح در همه‌ی فرهنگ‌هاست و تعریف آن در هر جامعه تا اندازه‌ای به حس مشترک مردمان از سلامت و فرهنگ آنها باز می‌گردد؛ ولی معمولاً هر گاه از آن سخنی به میان آمده است بیشتر بعد جسمانی آن مورد توجه بوده، در حالی که رشد و تعالی جامعه در گرو تندرستی آن جامعه از ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی است (احمدی، ۱۳۸۸: ۲۴۴).

پژوهشگران معتقدند یکی از عوامل مؤثر بر کاهش بهداشت و سلامت روانی استفاده از رسانه‌های جمعی و بالاخص شبکه‌های اجتماعی مجازی است. سلامت روان عبارت است از ثبات حیات و تحرک و جنبش در جهان و هرگاه که انسان قادر به حفظ آن در محیط داخلی نباشد بیمار می‌گردد. سلامتی عبارت است از احساس شادابی جسمی، روحی و اجتماعی، همراه با خیره قدرت بر اساس عملکرد عادی بافت‌ها و همگنی و تطابق جسمی و روحی که موجب فراهم گردیدن وسائل زندگی سرشار از نشاط برای انجام خدمات و کارهای عادی باشد (سازمان بهداشت جهانی^۳، ۲۰۰۹). با توجه به اهمیت شبکه‌های اجتماعی مجازی در عصر حاضر که با محبوبیت بی‌نظیر جهانی روبرو هستند و اینکه هر روز چندین هزار کاربر عضو این شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌شوند و همچنین با توجه به اینکه در کشور ما دانش آموزان از جمله قشر پر استفاده از فضای مجازی و به ویژه شبکه‌های اجتماعی مجازی هستند، لذا مسئله و چالش مهم در این زمینه این است که استفاده کنترل نشده و فراوان از شبکه‌های اجتماعی مجازی چه

¹ Proctor

² Shook

³ WHO

تأثیراتی می‌تواند بر بهداشت و سلامت روانی دانش‌آموزان بگذارد. بنابراین با توجه به میزان استفاده و تنوع و گوناگونی شبکه‌های مجازی و گسترش کاربردهای آن و همچنین چالش‌های ایجاد شده توسط این ابزار فضای مجازی ضروری است با انجام پژوهشی جوامع علمی با آسیب‌ها و اثرات مخربی که شبکه‌های مجازی در بعد روانی برای بشر و به ویژه قشر نوجوان و جوان ایجاد می‌نمایند آشنا شوند. بنابراین، هدف پژوهش حاضر بررسی میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و رابطه استفاده بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی مجازی با سلامت روانی دانش‌آموزان مقطع متوسطه (دوره اول و دوم متوسطه مدارس شهرستان سرپل ذهاب) می‌باشد. بدین منظور سؤالات ذیل صورت‌بندی شده است:

- ۱- چه میزان از دانش‌آموزان دختر و پسر دوره متوسطه اول و دوم شهرستان سرپل ذهاب عضو شبکه‌های اجتماعی هستند؟
- ۲- میزان استفاده روزانه از شبکه‌های اجتماعی مجازی توسط دانش‌آموزان دختر و پسر دوره متوسطه اول و دوم شهرستان سرپل ذهاب چه مقدار است؟
- ۳- آیا بین استفاده بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی مجازی و سلامت روانی دانش‌آموزان دختر و پسر دوره متوسطه اول و دوم شهرستان سرپل ذهاب رابطه معناداری وجود دارد؟

پیشینه پژوهش

با وجود شیوع همه‌گیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و مزایا و معایب آن تحقیقات محدودی در این زمینه انجام پذیرفته است. با این حال در چند سال اخیر تعداد پژوهشگرانی که در زمینه‌ی فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی مجازی، مطالعه و تحقیق داشته‌اند، در حال رشد بوده است. از جمله تحقیقاتی که حول این موضوع صورت گرفته است، می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

زنجانی‌زاده و جوادی (۱۳۸۴) در مطالعه‌ای با عنوان بررسی تأثیر اینترنت بر ارزش‌های خانواده در بین دانش‌آموزان دبیرستانی ناحیه ۳ مشهد در سال تحصیلی ۱۳۸۲-۱۳۸۳ به بررسی میزان و نوع استفاده از اینترنت و تأثیر آن بر ارزش‌های خانواده پرداختند. این تحقیق به صورت پیمایشی و با ابزار پرسش‌نامه انجام شد. روش نمونه‌گیری خوشه‌ای بوده است و حجم نمونه ۴۰۳ نفر بوده است. نتایج این پژوهش نشان داده که ۴۵٪ دانش‌آموزان از اینترنت استفاده می‌کنند. و کاربران اینترنتی پسر بیشتر از دختران می‌باشند.

طاهری مبارکه و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان کاربران کتابخانه مرکز آموزشی درمانی الزهراء دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۱۳۹۴ که با روش توصیفی - تحلیلی و با استفاده از پرسشنامه‌های سلامت عمومی گلدبرگ و هیلدگ و پرسشنامه استاندارد اعتیاد به اینترنت یانگ انجام شد به این نتیجه رسیدند که سلامت روان براساس شدت اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی متفاوت است که این می‌تواند سلامت روان کاربران را تهدید کند. براساس نتایج این تحقیق، آن دسته از افرادی که به صورت اعتیادی از اینترنت استفاده می‌کنند، بیشتر دچار انزوا و تنهایی اجتماعی، ناکامی تحصیلی و کاری شده‌اند، و روز به روز از دایره‌ی تعاملات میان فردی و ارتباطات آن‌ها کاسته می‌شود. این مطالعه نشان داد افراد با درجه شدید اعتیاد به اینترنت از افسردگی و اضطراب بیشتری رنج می‌برند.

قاسمی و مقدم‌زاده (۱۳۹۶) در تحقیقی با عنوان تفاوت‌های جنسیتی در استفاده از شبکه‌های اجتماعی (مطالعه موردی دبیرستان- های منطقه ۵ شهر تهران) که با روش توصیفی و از نوع پیمایشی انجام گردیده به این نتایج دست یافتند: ۹۲ درصد دانش‌آموزان پسر و ۸۳ درصد دانش‌آموزان دختر، عضو حداقل یکی از شبکه‌های اجتماعی مجازی هستند. و دانش‌آموزان پسر ۹ درصد بیشتر از دانش‌آموزان دختر عضو شبکه‌های اجتماعی‌اند. ویدینتوو موران^۱ (۲۰۰۴) در پژوهشی با موضوع خصوصیات روان‌سنجی اعتیاد به

¹ Widyanto & Murran

اینترنت نشان داند، نوجوانانی که مرتب از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند بیشتر در خطر مشکلات روانی قرار دارند. مقدار زمانی که نوجوانان در سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی نظیر فیسبوک، توئیتر و اینستاگرام صرف می‌کنند می‌تواند مشکل ساز شود. کائو^۱ و همکاران (۲۰۰۷) در مطالعه‌ای با موضوع رابطه بین تکانشگری و اعتیاد به اینترنت به مقایسه ویژگی‌های روان شناختی، شخصیتی و اجتماعی دانشجویانی که استفاده مفرط از اینترنت 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 ضد اجتماعی در دانشجویانی که به اعتیاد اینترنت مبتلا بودند از سایرین بیشتر است. ویندهام^۲ (۲۰۰۸) نیز در تحقیقی رابطه میان درگیری روابط اینترنتی و تغییرات روان شناختی را بر روی ۶۱۴ دانش آموز پس از استفاده مداوم ۳۵ ماهه از اینترنت مورد بررسی قرار داد. پس از پایان این پژوهش افت تحصیلی، رفتارهای پرخطر و انزوای اجتماعی در آزمودنی‌ها به وضوح دیده شد.

بیون^۳ و همکاران (۲۰۰۹) در پژوهشی با عنوان اعتیاد به اینترنت بیان داشته‌اند که استفاده مفرط از اینترنت می‌تواند زمینه تخریب سلامت روابط و احساسات را فراهم نماید. علایم استفاده بیش از حد از اینترنت در میان آموزان عبارت‌اند از: بی‌خوابی و خستگی مفرط، پایین آمدن نمرات، صرف وقت کم با دوستان، زود رنجی در هنگام استفاده از اینترنت، انکار جدی بودن مشکل، دلیل تراشی و دروغ گفتن. کوس و گریفین^۴ (۲۰۱۱) در پژوهشی با موضوع اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی آنلاین نشان دادند که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی اینترنتی ممکن است مشکلات بلقوه‌ی در خصوص بهداشت روانی برای برخی از کاربران ایجاد نماید. از جمله آسیب‌های استفاده فراوان از شبکه‌های اجتماعی آنلاین ضعف در وظیفه‌شناسی، کاهش مشارکت اجتماعی در زندگی واقعی، کاهش پیشرفت تحصیلی و ایجاد مشکلات ارتباطی می‌باشد.

الاسام^۵ و همکاران (۲۰۱۹) در مطالعه‌ای با موضوع مشکلات استفاده از اینترنت و سلامت روان در بین کودکان و نوجوانان انگلیس به بررسی نمونه‌ای از ۱۸۱۴ کودک و نوجوان (۱۰ تا ۱۶ ساله) از مدارس انگلستان، پرداختند و در این خصوص پرسشنامه‌هایی درباره مشکلات رفتاری، افسردگی، اضطراب و مشکلات سلامتی را تکمیل کردند. نتایج این پژوهش بیانگر تاثیر منفی نسبتاً ضعیف استفاده از اینترنت بر سلامت روانی کودکان و نوجوانان مورد مطالعه می‌باشد.

مبانی نظری

رسانه‌های ارتباطی و فناوری می‌تواند صورت جامعه و اعمال انسانی را شکل دهد و اداره کند. در این میان اینترنت از مهم‌ترین جلوه‌های پیشرفت فناوری بشر در حوزه‌های اطلاعاتی و ارتباطاتی است. طبق نظر مک لوهان^۶، فناوری ارتباطات، جهان را به صورت یک دهکده جهانی درآورده است. امروزه اینترنت، تعداد زیادی دهکده جهانی با اجتماعات مجازی را به وجود آورده است که فاقد محدودیت زمان و مکان هستند (کاستلز، ۱۳۸۴). می‌توان نظریه «حوزه عمومی» مطرح شده توسط یورگن هابرماس^۷ را به عنوان یکی از منابع فکری مرتبط با پژوهش حاضر دانست. از دیدگاه هابرماس می‌توان جامعه را به سه حوزه خصوصی، عمومی و دولتی تقسیم کرد. حوزه خصوصی از آن خانواده است، حوزه عمومی شامل گروه‌های اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، رادیو، تلویزیون، روزنامه‌ها، مجلات و سایر ابزارهای ارتباط جمعی است. حوزه دولتی نیز در برگیرنده دولت و ساختارهای آن می‌باشد (هابرماس، ۱۳۹۲). هابرماس تعبیر حوزه عمومی را برای عرصه اجتماعی بکار می‌برد که در آن افراد از طریق مفاهمه، ارتباط و استدلال مبتنی بر تعقل، به موضع‌گیری‌ها و جهت‌گیری‌های هنجاری مشغولند. به عبارت بهتر افراد در حوزه عمومی (عرصه اجتماعی) از طریق مفاهمه و استدلال و در شرایط عاری از هرگونه فشار، اضطراب و بر مبنای آزادی و آگاهی تعاملی و در شرایط برابر برای تمام طرف-

¹ Cao

² Windham

³ Byun

⁴ Kuss & Griffiths

⁵ El Asam

⁶ Mc Luhan

⁷ Habermas

های مشارکت کننده در حوزه‌ی عمومی مذکور، به تولید مجموعه‌ای از رفتارها، مواضع و جهت‌گیری‌های ارزشی و هنجاری می‌پردازد. به این ترتیب حوزه عمومی عرصه‌ای است که در آن افراد برای مشارکت در گفتگویی آزاد و علنی گرد هم آمده‌اند (هابرماس، ۱۳۹۲: ۲۱۰). در صورت گسترده بودن حوزه عمومی، ارتباط و مفاهیم میان افراد، مستلزم ابزار معینی برای پراکنش و انتشار عقیده و اثرگذاری است. ابزارهای حوزه ارتباطی حوزه عمومی، به دو بخش اطلاعات و رسانه‌ها تقسیم می‌شوند. رسانه‌ها امکان برقراری ارتباط را مهیا می‌سازند و اطلاعات موجود را به اشتراک نظر می‌گذارند بر این اساس، در عصر اطلاعات، مهم‌ترین رسانه، فناوری‌های نوین اطلاعات و ارتباطات است، که تحولات بنیادین در تمامی ابعاد قلمرو حیات بشری، ایجاد کرده است (هابرماس، ۱۳۹۶). حوزه عمومی به معنی درست عرصه‌ای است که هیچ حد و حدودی بر فعالیت آن وضع نشده، حوزه عقلانی و حقیقت یاب و حقیقت ساز جامعه است. این حوزه، عرصه فکر، گفتگو، استدلال و زبان است. شرایط مکالمه باز و آزاد در حوزه عمومی متضمن این اصل است که هیچ فرد یا گروهی نمی‌تواند در خارج از این حوزه به صورت قانع کننده‌ای مدعی شناخت بهتر خیر و صلاح جامعه باشد. حوزه عمومی آنچه را که ماهیتاً عمومی است از حوزه‌های بسته و خصوصی قدرت و منفعت‌رایی می‌بخشد (بشیریه، ۱۳۹۵: ۵۷).

روش پژوهش

این تحقیق به صورت توصیفی - پیمایشی انجام گردیده که در آن میزان عضویت و استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و آسیب‌های روانی استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر دانش آموزان دبیرستانی شهرستان سرپل ذهاب با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته مورد بررسی قرار گرفته است. متغیرهای مستقل تحقیق در قالب آسیب‌های روانی استفاده از شبکه‌های اجتماعی فضای مجازی با مرور ادبیات نظری و پیشینه تحقیق احصا شده و بر اساس آن پرسشنامه تحقیق طراحی شده است. و آسیب‌ها و مشکلات روانی شایع در بین دانش آموزان که با بررسی منابع معتبر انتخاب شده‌اند و در این تحقیق به عنوان متغیرهای وابسته مورد توجه قرار گرفتند عبارتند از: عدم تمرکز، پرخاشگری و عصبی بودن، آشفتگی هویتی، اختلالات تغذیه، رفتارهای ضد اجتماعی، اختلالات خواب، ترس اجتماعی، وسواس فکری، اضطراب، ایجاد رفتارهای پرخطر جنسی، افسردگی و گوشه‌گیری، دروغ‌گویی و بی‌قراری ذهنی (اکبری، ۱۳۹۲، شاملو، ۱۳۹۷). جامعه آماری این تحقیق عبارت است از دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه اول و دوم شهرستان سرپل ذهاب در سال تحصیلی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۰ که مشغول به تحصیل هستند و در شبکه‌های اجتماعی عضویت و فعالیت دارند، همچنین برای نمونه گیری از فرمول کوکران استفاده شده است. طبق محاسبات این فرمول با سطح اطمینان ۹۵٪ برای جامعه آماری ۸۰۲۱ نفر، با استفاده از نرم افزار محاسبه فرمول کوکران، نمونه آماری ۳۶۶ نفر به دست می‌آید که این تعداد مبنای توزیع پرسشنامه در مطالعات میدانی تحقیق حاضر قرار گرفته است. تعداد ۳۶۶ نفر دانش‌آموز نمونه آماری از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شده‌اند که از این تعداد ۱۸۷ دانش آموز پسر و ۱۷۹ دانش آموز دختر بودند. بدین صورت که با توجه به تعداد مدارس دبیرستان دخترانه و پسرانه ابتدا از بین مدارس مذکور تعداد ۸ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شده، در مرحله بعد به مدارس مورد نظر مراجعه نموده و با توجه به تعداد کلاس‌های موجود، به صورت تصادفی از هر مدرسه یک تا سه کلاس انتخاب شد و از بین آنها ۳۶۶ دانش آموز به صورت تصادفی انتخاب و پرسشنامه مورد نظر را اجرا گردید. سوالات پرسشنامه در سه بخش طراحی گردید: بخش اول در مورد عضویت در شبکه‌های اجتماعی مجازی و بخش دوم در مورد میزان استفاده روزانه از شبکه‌های اجتماعی مجازی، این سوالات در مقیاس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای به صورت خیلی زیاد (بیش از ۴ ساعت)، زیاد (۳ تا ۴ ساعت)، متوسط (دو تا سه ساعت)، کم (یک تا دو ساعت) و خیلی کم (کمتر از یک ساعت) بود. بخش سوم پرسشنامه شامل آسیب‌ها و معضلات روانی ناشی از استفاده بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی مجازی است.

برای بررسی روایی و اعتبار پرسشنامه پس از طرح ۳۰ سوال از میان آنها ۱۵ سؤال انتخاب شد و پرسشنامه در اختیار چند محقق و کارشناس روانشناسی قرار گرفت تا روایی صوری آن بررسی شود که سوالات مبهم آن حذف و ابهامات آن برطرف شد که ضریب روایی محاسبه شده ۹۲ درصد بود و برای پایایی آن از آلفای کرونباخ استفاده شد که ۸۶ درصد بوده و از نظر آماری ضرایب بدست

آمده در سطح بالایی بوده، بنابراین پرسشنامه مذکور از پایایی لازم برخوردار است. به منظور تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی توسط نرم افزار Excel استفاده شد و همچنین در بخش دیگر تحقیق برای تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق و به دلیل نرمال بودن داده‌ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد (زارع و همکاران، ۱۳۹۷)، که کلیه مراحل آماری با استفاده از بسته های نرم افزاری SPSS نسخه ۲۵ مورد تحلیل قرار گرفته است.

یافته‌ها

با توجه به نوع پژوهش صورت گرفته، برای تجزیه و تحلیل اطلاعات، از آمار توصیفی که شامل فراوانی و درصد فراوانی و نیز از آمار استنباطی که شامل همبستگی پیرسون می‌باشد استفاده شده است.

میزان عضویت در شبکه‌های اجتماعی مجازی:

جدول شماره ۱ درصد عضویت در شبکه‌های اجتماعی مجازی را در بین دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه اول و دوم شهرستان سرپل ذهاب را نشان می‌دهد.

جدول شماره ۱: درصد عضویت در شبکه‌های اجتماعی مجازی

جنسیت	فراوانی	درصد فراوانی
پسر	۱۷۰	۹۱
دختر	۱۵۴	۸۶
مجموع	۳۲۴	۸۸/۵

نتایج به دست آمده نشان داد که ۹۱ درصد از دانش‌آموزان پسر و ۸۶ درصد از دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان سرپل ذهاب، عضو حداقل یکی از شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌باشند. و به طور میانگین ۸۸/۵ درصد از دانش‌آموزان عضو این شبکه‌ها هستند. دانش‌آموزان پسر به نسبت دانش‌آموزان دختر، بیشتر در شبکه‌های اجتماعی مجازی عضویت دارند (به میزان ۵ درصد بیشتر).

میزان استفاده روزانه از شبکه‌های اجتماعی مجازی:

جدول شماره ۲ درصد استفاده روزانه دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه اول و دوم شهرستان سرپل ذهاب را از شبکه‌های اجتماعی مجازی نشان می‌دهد.

جدول شماره ۲: درصد استفاده روزانه از شبکه‌های اجتماعی مجازی

میزان زمان مورد استفاده	خیلی زیاد (بیش از ۴ ساعت)	زیاد (۳ تا ۴ ساعت)	متوسط (دو تا سه ساعت)	کم (یک تا دو ساعت)	خیلی کم (کمتر از یک ساعت)
دانش‌آموزان دختر	٪ ۱۷/۵	٪ ۲۲/۶	٪ ۲۹/۴	٪ ۱۱/۲	٪ ۱۹/۳
دانش‌آموزان پسر	٪ ۱۹/۲	٪ ۲۴/۴	٪ ۳۱/۵	٪ ۹/۴	٪ ۱۵/۲
میانگین	٪ ۱۸/۳	٪ ۲۳/۵	٪ ۳۰/۴۵	٪ ۱۰/۳	٪ ۱۷/۲

براساس نتایج به دست آمده، دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول و دوم شهرستان سرپل ذهاب در هر دو جنسیت، میزان استفاده بالایی از شبکه‌های اجتماعی مجازی دارند. بطوری که یافته‌ها نشان می‌دهند (مطابق جدول ۲) ۴۰/۱ درصد از دانش‌آموزان دختر به میزان خیلی زیاد و زیاد از شبکه‌های اجتماعی مجازی استفاده می‌کنند و ۳۰/۵ درصد از دانش‌آموزان دختر به میزان خیلی کم و کم از شبکه‌های اجتماعی مجازی استفاده می‌کنند. در حالی که دانش‌آموزان پسر ۴۳/۶ درصد به میزان خیلی زیاد و زیاد و

۲۴/۶ درصد دانش آموزان پسر به میزان خیلی کم و کم از شبکه‌های اجتماعی مجازی استفاده می‌کنند. همانطور که بیان شد دانش آموزان پسر نسبتاً به میزان بیشتری از شبکه‌های اجتماعی مجازی نسبت به دانش آموزان دختر استفاده می‌کنند. در مجموع ۴۱/۸ درصد دانش آموزان مقطع متوسطه به میزان خیلی زیاد و زیاد از شبکه‌های اجتماعی مجازی استفاده می‌کنند و ۲۷/۵ درصد از آنها به میزان کم و خیلی کم از این شبکه‌ها استفاده می‌کنند.

رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و آسیب‌ها و مشکلات روانی:

نتایج تحلیل همبستگی پیرسون بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و آسیب‌های روانی در جدول شماره (۳) آمده است.

جدول شماره ۳: آزمون همبستگی پیرسون بین دو متغیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و آسیب‌های روانی

متغیر	ضریب پیرسون	سطح معناداری
عدم تمرکز	۰/۷۳	۰/۰۰۱
پرخاشگری و عصبی بودن	۰/۶۰	۰/۰۰۱
آشناگی هویتی	۰/۴۰	۰/۰۰۶
اختلالات تغذیه	۰/۴۲	۰/۰۰۴
رفتارهای ضد اجتماعی	۰/۴۱	۰/۰۰۶
اختلالات خواب	۰/۷۱	۰/۰۰۱
ترس اجتماعی	۰/۴۲	۰/۰۰۴
وسواس فکری	۰/۴۳	۰/۰۰۴
اضطراب	۰/۶۵	۰/۰۰۱
ایجاد رفتارهای پرخطر جنسی	۰/۴۰	۰/۰۰۶
افسردگی و گوشه‌گیری	۰/۶۱	۰/۰۰۱
دروغگویی	۰/۴۶	۰/۰۰۲
بی‌قراری ذهنی	۰/۶۲	۰/۰۰۱

طبق نتایج ضریب همبستگی پیرسون در جدول (۳) بین استفاده بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی مجازی و آسیب‌ها و مشکلات روانی دانش آموزان همبستگی مثبت و معنی‌داری ($P < 0.05$) وجود دارد. ضریب همبستگی و سطح معنی‌داری بین آسیب‌های روانی و استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی مجازی به گونه زیر است:

عدم تمرکز (ضریب همبستگی: ۰/۷۳ و سطح معنی‌داری: ۰/۰۰۱)، پرخاشگری و عصبی بودن (ضریب همبستگی: ۰/۶۰ و سطح معنی‌داری: ۰/۰۰۱)، آشناگی هویتی (ضریب همبستگی: ۰/۴۰ و سطح معنی‌داری: ۰/۰۰۶)، اختلالات تغذیه (ضریب همبستگی: ۰/۴۲ و سطح معنی‌داری: ۰/۰۰۴)، رفتارهای ضد اجتماعی (ضریب همبستگی: ۰/۴۱ و سطح معنی‌داری: ۰/۰۰۶)، اختلالات خواب (ضریب همبستگی: ۰/۷۱ و سطح معنی‌داری: ۰/۰۰۱)، ترس اجتماعی (ضریب همبستگی: ۰/۴۲ و سطح معنی‌داری: ۰/۰۰۴)، وسواس فکری (ضریب همبستگی: ۰/۴۳ و سطح معنی‌داری: ۰/۰۰۴)، اضطراب (ضریب همبستگی: ۰/۶۵ و سطح معنی‌داری: ۰/۰۰۱)، ایجاد رفتارهای پرخطر جنسی (ضریب همبستگی: ۰/۴۰ و سطح معنی‌داری: ۰/۰۰۶)، افسردگی و گوشه‌گیری (ضریب همبستگی: ۰/۶۱ و سطح معنی‌داری: ۰/۰۰۱)، دروغگویی (ضریب همبستگی: ۰/۴۶ و سطح معنی‌داری: ۰/۰۰۲) و بی‌قراری ذهنی (ضریب همبستگی: ۰/۶۲ و سطح معنی‌داری: ۰/۰۰۱).

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و به دست آوردن رابطه بین استفاده بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی مجازی با سلامت روانی دانش‌آموزان مقطع متوسطه مدارس شهرستان سرپل‌ذهاب بوده است. همانطور که یافته‌های پژوهش نشان داد، دانش‌آموزان پسر و دختر مورد بررسی دارای آمار بالایی در عضویت در شبکه‌های اجتماعی مجازی هستند. این مسئله نشان می‌دهد که عضویت در شبکه‌های مجازی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه از اهمیت خاصی برخوردار است. همچنین نتایج پژوهش بیانگر آن است که دانش‌آموزان پسر نسبتاً بیشتر عضو شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌باشند. این یافته‌ها با نتایج تحقیق قاسمی و مقدم‌زاده (۱۳۹۶) همسویی دارد.

دانش‌آموزان مقطع متوسطه در هر دو جنسیت، مدت زمان قابل توجهی را به شبکه‌های اجتماعی مجازی اختصاص می‌دهند. بطوری که در حدود ۴۲ درصد دانش‌آموزان مقطع متوسطه به میزان خیلی زیاد و زیاد از شبکه‌های مجازی استفاده می‌کنند. البته دانش‌آموزان پسر به میزان نسبتاً بیشتری در این شبکه‌ها حضور دارند. و بنابراین بیشتر در معرض آسیب‌های روانی ناشی از شبکه‌های اجتماعی مجازی هستند. نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیق زنجانی‌زاده و جوادی (۱۳۸۴) که کاربران اینترنتی پسران دبیرستانی را بیشتر از دختران یافته است همخوانی دارد.

نتایج تحقیق حاضر نشان داد متغیرهای تحقیق شامل اضطراب، اختلالات تغذیه، وسواس فکری، دروغ‌گویی، رفتارهای ضد اجتماعی، آشفتگی هویتی، ترس اجتماعی، افسردگی و گوشه‌گیری، ایجاد رفتارهای پرخطر جنسی، اختلالات خواب، پرخاشگری و عصبی بودن، بی‌قراری ذهنی و عدم تمرکز با متغیر اصلی استفاده بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی مجازی همبستگی و رابطه‌ی معنادار و مثبت داشتند. بطوری که استفاده بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی مجازی با متغیرهای اضطراب، اختلالات تغذیه، وسواس فکری، دروغ‌گویی، ایجاد رفتارهای پرخطر جنسی، رفتارهای ضد اجتماعی، آشفتگی هویتی و ترس اجتماعی رابطه متوسطی دارد و با متغیرهای پرخاشگری و عصبی بودن، افسردگی و گوشه‌گیری، اختلالات خواب، بی‌قراری ذهنی و عدم تمرکز، رابطه‌ی قوی دارد. همبستگی در هر دو سطح معنی‌دار و مثبت بود. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات کائو و همکاران (۲۰۰۷) که نشان دادند میزان اضطراب، افسردگی، افکار خودکشی، بیش‌فعالی، هراس، ترس اجتماعی، پرخاشگری و خشونت و رفتارهای ضد اجتماعی در دانشجویانی که به اعتیاد اینترنت مبتلا بودند از سایرین بیشتر بود، منطبق می‌باشد. همچنین با نتایج تحقیقات ویندهام (۲۰۰۸) که استفاده زیاد از اینترنت را موجب افت تحصیلی، رفتارهای پرخطر و انزوای اجتماعی می‌داند همسو است.

استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی مجازی توسط دانش‌آموزان مقطع متوسطه که به نوعی اعتیاد به این ابزار فناوری ارتباطات محسوب می‌شود می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری بر سلامت روانی دانش‌آموزان که شخصیت آنها در حال شکل‌گیری است بر جای بگذارد. نتیجه اصلی این تحقیق با نتایج تحقیق طاهری مبارکه و همکاران (۱۳۹۵) که معتقد بودند سلامت روان و عوامل آن براساس شدت اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی متفاوت است که این می‌تواند سلامت روان کاربران را تهدید کند همسویی دارد. همچنین با نتایج تحقیق ویدینتوو موران (۲۰۰۴) که بیان داشتند نوجوانانی که مرتب از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند بیشتر در خطر مشکلات روانی قرار دارند. و نیز با نتایج تحقیق بیون و همکاران (۲۰۰۹) که استفاده مفرط از اینترنت را موجب تخریب سلامت و روابط و احساسات می‌دانستند همسو است. و با نتایج پژوهش کوس و گریفین (۲۰۱۱) و الاسام و همکاران (۲۰۱۹) که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و اینترنت را باعث ایجاد مشکلاتی برای سلامت روانی کاربران می‌دانستند نیز منطبق است.

همان‌گونه که بیان شد نتایج مطالعات و پژوهش‌های صورت گرفته در این زمینه در تأیید نتایج تحقیق حاضر است. بنابراین می‌توان گفت شبکه‌های اجتماعی مجازی به خودی خود بی‌خطراند اما استفاده مفرط و نادرست از این فناوری می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری را بر سلامت روانی کاربران آنها برجای بگذارد. زیرا غرق شدن در شبکه‌های اجتماعی مجازی موجب می‌گردد دانش‌آموزان به سمت زندگی فاقد نشاط و بدون تعامل مستقیم با دیگران بروند، این امر برای اینکه شخص در معرض آسیب‌ها و

اختلالات روانی قرار بگیرد کافی به نظر می‌رسد. بنابراین به طور قطع استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی مجازی، معضلات و بحران‌های روانی خاص خود را در پی خواهد داشت که اگر به موقع تشخیص داده نشود و اقدامات لازم برای پیشگیری و درمان صورت نگیرد، می‌تواند سلامت روانی دانش‌آموزان را با چالش‌های جدی روبرو نماید.

می‌توان برخی راهکارهای زیر را برای جلوگیری از آسیب‌های روانی شبکه‌های اجتماعی مجازی و همچنین افزایش بهداشت و سلامت روان دانش‌آموزان پیشنهاد کرد:

- با توجه به اینکه یکی از دلایل اصلی استفاده بی‌رویه‌ی نوجوانان و جوانان از شبکه‌های اجتماعی مجازی، احساس خلأ عاطفی می‌باشد. والدین باید به اوقات فراغت فرزندان دبیرستانی خود توجه بیشتری نمایند و اوقات بیشتری را با آنان در فضای بیرون از خانه سپری کنند. تا بدینوسیله بتوانند نیازهای عاطفی آنان را برطرف نمایند.

- نهادهای خانواده و مدرسه باید در کنار هم رفتارهای اجتماعی نوجوانان و جوانان را تقویت نمایند. و آنها را تشویق به حضور در فعالیت‌های اجتماعی نمایند.

- برای آشنایی هر چه بیشتر دانش‌آموزان با خطرات بالقوه‌ی شبکه‌های اجتماعی مجازی، که سلامت روانی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، لازم است بخشی در این خصوص در برنامه‌درسی و به ویژه محتوای کتاب‌های درسی گنجانده شود.

- برپایی کارگاه‌های آموزشی در مدارس برای تقویت سواد رسانه‌ای دانش‌آموزان و والدین آنان با تأکید بر آگاه نمودن آنان در مورد آسیب‌ها و معضلات روانی ناشی از استفاده نابجا و بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی مجازی، و همچنین ارائه راهکارهایی برای استفاده‌ی صحیح دانش‌آموزان از این ابزارهای ارتباطی.

مراجع

- احمدی، یعقوب. (۱۳۸۸) وضعیت دینداری و نگرش به آینده دین در میان نسل‌ها مطالعه موردی شهر سنندج. مجله معرفت فرهنگی اجتماعی، ۱(۱)، ۱۷-۴۴.
- اکبری، ابوالقاسم. (۱۳۹۲) مشکلات نوجوانی و جوانی. تهران: انتشارات رشد و توسعه، چاپ ششم.
- بشیریه، حسین. (۱۳۹۵) تاریخ اندیشه سیاسی در قرن بیستم. تهران: انتشارات نی، چاپ چهاردهم.
- بهادری خسروشاهی، جعفر؛ برقی، عیسی. (۱۳۹۷) نقش سواد رسانه‌ای والدین و هویت اجتماعی بر مصرف رسانه‌ای دانش‌آموزان. فصلنامه مطالعات رسانه‌های نوین، ۴(۱۴)، ۲۸۳-۳۰۸.
- خجسته، سعیده؛ میرحسینی، سیدابوالقاسم. (۱۳۹۷) رابطه شبکه‌های اجتماعی با سلامت روان و هویت ملی و دینی دانش‌آموزان متوسطه دوم ناحیه ۱ شهرستان کرمان. دوفصلنامه جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، ۱(۱۱)، ۹۹-۱۱۲.
- زارع، حسین؛ صیف، محمد حسن؛ طالبی، سعید. (۱۳۹۷) آمار استنباطی پیشرفته. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور، چاپ دوم.
- زنجانی‌زاده، هما؛ جوادی، علی محمد. (۱۳۸۴) بررسی تاثیر اینترنت بر ارزش‌های خانواده در بین دانش‌آموزان دبیرستانی ناحیه ۳ مشهد (در سال تحصیلی ۸۲-۸۳). مجله جامعه‌شناسی ایران، ۶(۲)، ۱۲۱-۱۴۶.
- زندوانیان، احمد؛ دریاپور، الهه. (۱۳۹۳) شناسایی و مقایسه‌ی آسیب‌های فضای مجازی در بین دانشجویان. فصلنامه مطالعات عملیات روانی، ۴۰(۴)، ۴۶-۷۵.
- شاملو، سعید. (۱۳۹۷) بهداشت روانی. تهران: انتشارات رشد، چاپ بیست و هفتم.

- طاهری مبارکه، مینا؛ سلامی، مریم؛ هاشمیان، محمد رضا؛ نوروزی، علی. (۱۳۹۵) تاثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان کاربران کتابخانه مرکز آموزشی درمانی الزهراء دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۱۳۹۴. مجله مدیریت سلامت، ۱۹(۶۶)، ۷۱-۸۰.
- فرخ‌نیا، رحیم؛ لطفی، اعظم (۱۳۹۰) بررسی تأثیر فضای مجازی اینترنت بر مدگرایی. فصلنامه انجمن ایرانی مطالعات فرهنگی و ارتباطات، ۷(۲۲)، ۹۵-۱۱۸.
- قاسمی، مجید؛ مقدم‌زاده، علی. (۱۳۹۶) تفاوت‌های جنسیتی در استفاده از شبکه‌های اجتماعی (مطالعه موردی دبیرستان‌های منطقه ۵ شهر تهران). پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، (۲۷)، ۱۵-۳۴.
- کاستلز، مانوئل. (۱۳۸۴) گفتگوهایی با مانوئل کاستلز. ترجمه حسن چاوشیان و لیلا جوافشانی، تهران: انتشاران نی، چاپ اول.
- هابرماس، یورگن. (۱۳۹۶) جهانی شدن و آینده دموکراسی. ترجمه کمال پولادی، تهران: انتشارات نشر مرکز، چاپ هفتم.
- هابرماس، یورگن. (۱۳۹۲) دگرگونی ساختاری حوزه عمومی. ترجمه جمال محمدی، تهران: انتشارات نشر افکار، چاپ چهارم.

- Byun S, Ruffini C, Mills J. E, Douglas A. C, Niang M, Stephenkova S, Lee S. K, Loutfi J, Lee J.-K, Atallah M, Blanton M. Internet Addiction: Metasynthesis of 2006-1996 quantitative research. *Journal of Cyberpsychology & Behavior* 2009; 12 (2): 203-207.
- Cao F, Su L, Liu T, Gao, X. The relationship between impulsivity and in-ternet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry* 2007; 22(7): 466-471.
- EL Asam A, Samara M, Terry Ph. Problematic internet use and mental health among British children and adolescents. *Addictive Behaviors* 2019; (90): 428-436.
- Kuss DJ, Griffiths M. D. Online social networking and addiction-A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2011; 8(9): 3528-3552.
- Proctor R.W. Understanding and improving cross-cultural decision making design and use of digital media: are search agenda. *international journal of human-computer interaction* 2011; 27 (2): 151-190.
- Shook J. R. Dictionary of early American philosophers. New York 2012; Bloomsbury Publishing.
- WHO (2009). Mental Health. World Health Organization. Programs and projects. The bare facts.
- Widyanto L, Mc Murran M. The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychol Behav* 2004; 7 (4): 443-450.
- Windham R.C. The changing Landseape of adolescent internet communica and relationship to Psychological adjustment and academic Performance. Doctor of Philosophy Thesis 2008; George Washington University.