

مقایسه دین باوری، افسردگی، تنظیم شناختی هیجان و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان دختر و پسر استفاده کننده از شبکه های اجتماعی

رضیه توجیه^۱، سعید شایسی زاد^۲

^۱ کارشناس ارشد علوم تربیتی گرایش برنامه ریزی درسی، واحد لامرد، دانشگاه آزاد اسلامی، لامرد، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی، دانشگاه تهران

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی مقایسه دین باوری، افسردگی، تنظیم شناختی هیجان و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان دختر و پسر استفاده کننده از شبکه های اجتماعی بود. روش این پژوهش توصیفی از نوع علی-مقایسه ای از نوع پس روپدادی است. در این پژوهش جامعه آماری کلیه دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهر قیر بودند. نمونه در این پژوهش شامل ۳۶۰ نفر از دانشجویان زن و مرد می باشد. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه باورهای مذهبی براهنی (۱۳۷۱)، افسردگی بک (۱۹۹۶)، تنظیم شناختی- هیجانی گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) می باشد. نتایج با استفاده از روش های آماری واریانس چندمتغیره، نشان داد که با توجه به میانگین های دو گروه، دانش آموزان دختر و دانش آموزان پسر از دین باوری تقریباً یکسانی برخوردارند. با توجه به میانگین های دو گروه، دانش آموزان دختر نسبت به دانش آموزان پسر از افسردگی بیشتری برخوردارند. با توجه به میانگین های دو گروه، دانش آموزان پسر نسبت به دانش آموزان دختر از تنظیم هیجانی بالاتری برخوردارند. به عبارت دیگر، با توجه به میانگین های دو گروه، دانش آموزان دختر و دانش آموزان پسر از عملکرد تحصیلی تقریباً یکسانی برخوردارند.

واژه های کلیدی: دین باوری، افسردگی، تنظیم شناختی هیجان، عملکرد تحصیلی

مقدمه

عصر حاضر را می‌توان تلفیقی از ارتباطات و اطلاعات دانست؛ عصری که بشر در آن بیش از گذشته خود را نیازمند به داشتن اطلاعات جهت برقراری ارتباط می‌داند. امروزه، با در اختیار داشتن فن‌آوری ارتباطی مختلف و پیشرفته همچون موبایل، امکان برقراری سریع اطلاعات بیش از پیش میسر گردیده است. افزایش تولید وسایل نوین ارتباطی و در نهایت سهولت دسترسی سبب شد، گروه‌های کثیری از افراد جامعه با سنین مختلف به این تکنولوژی دست یافته و به‌طور روزافزونی به آن علاقه‌مند شوند (چن^۱، ۲۰۲۰). براساس نتایج به‌دست آمده از تحقیقات ال‌ن بیش از ۸۰٪ افراد یعنی از هر ۱۰ نفر ۸ نفر از موبایل یا خدمات آن استفاده می‌کنند. شبکه‌های تلفن همراه از فن‌آوری‌هایی محسوب می‌شوند که در چند سال اخیر رشد چشم‌گیری داشته است. یکی از قابلیت‌هایی که این تکنولوژی فراهم کرده و مورد استقبال همگان قرار گرفته است، سرویس پیام کوتاه است. این سرویس در سال ۱۹۹۱ میلادی در اروپا وارد چرخه وسایل ارتباطی شده و در سال ۱۹۹۸ در جایگاه واقعی خود قرار گرفت (حسن زاده و همکاران، ۱۴۰۲)

اینترنت در میان تجهیزات ارتباطی تکنولوژیک، بواسطه ویژگی‌هایی چون؛ جدید بودن، تاثیرات اجتماعی و استفاده فراوان و نفوذ آن در آحاد جامعه، در سالهای اخیر توسعه حیرت‌آوری داشته است. در میان گروه‌های سنی جامعه، نوجوانان و جوانان بیشترین اقبال را نسبت به آن نشان داده‌اند. به تعبیری می‌توان گفت استفاده فراگیر از اینترنت توسط نوجوانان و جوانان در ردیف اول جهانی شدن است. از نقطه نظر نوجوانان و جوانان، اینترنت بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی بوده و آنها بدون اینترنت احساس خلع و محرومیت اجتماعی می‌کنند. در کنار استفاده‌های مفید از اینترنت که نقش قابل توجهی در تسهیل تعاملات اجتماعی دارد، استفاده افراطی آن، غیر قابل کنترل و نامطلوب بوده و مشکلاتی را در تعامل با والدین ایجاد می‌کند. به علاوه، استفاده شدید از اینترنت از جهت میزان وقت صرف شده، استفاده از شبکه‌های اجتماعی، در روند جاری زندگی و تعاملات بین فردی مشکلاتی را ایجاد نموده و در نتیجه تاثیرات نامطلوبی بر سلامت و بهزیستی افراد به همراه دارد (پریس^۲، ۲۰۲۳).

روانپزشکان ادعا نموده‌اند که اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، یکی از مهم‌ترین اعتیادهای غیردارویی است و قربانیان آن، از انزوای اجتماعی رنج می‌برند. از طرف دیگر، ارتباط با جهان مجازی برای افراد بویژه جوانان گریز گاهی برای فرار از واقعیات تلخ اجتماعی تلقی می‌شود. بررسی گذراندن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان بیانگر آن است که بخش قابل توجهی از آنها با پناه بردن به فضای مجازی اینترنت، ماهواره، سوء مصرف مواد، وابستگی به اینترنت، تلفن همراه و پیامک به نوعی درصدد گریز به فضای مجازی هستند. والدین با تهیه موبایل برای فرزندان، مرتکب این خطا می‌شوند که می‌توانند از این طریق نظارت و کنترل بیشتری بر آنها اعمال نمایند، در حالیکه آنها را درگیر به استفاده از اینترنت می‌کنند (توکلی، ۱۴۰۲).

در بررسی‌های صورت گرفته مشخص شد دختران بیشتر از پسران به استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی اعتیاد پیدا می‌کنند و به بهانه برقراری ارتباطات اجتماعی بیش از حد از آن استفاده می‌کنند. عمدتاً نوجوانان بیش از جوانان دچار اعتیاد به اینترنت می‌شوند البته به نظر می‌رسد استفاده از این تکنولوژی‌ها با افزایش سن بسیار طبیعی و متعارف می‌شود و بیشتر جنبه تفریح و شادی را پیدا می‌کند. اما مطالعات صورت گرفته در میان گروه سنی ۱۵ تا ۲۹ سال کشور نیز نشان می‌دهد که میزان استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی در میان پسران بیشتر از دختران است و هم‌اکنون تعداد میزان استفاده به‌طور سرسام‌آوری افزایش یافته است (امان زاده، ۱۴۰۲).

عده‌ای بسیار مخالف آن‌ها بوده، وجودشان را باعث مضرات اجتماعی و فساد اخلاقی برای طبقات جامعه دانسته و مایل به بستن، تعطیل و فیلتر کردن آن‌ها هستند و در مقابل، عده‌ای دیگر آن‌ها را مظاهری از تمدن جدید شمرده، وجود آن‌ها را

^۱.Chen

^۲. Pierce

برای پیوستگی‌های اجتماعی مفید، بلکه لازم می‌دانند. فراگیر شدن استفاده از این پدیده، پیامدهای مثبت و منفی بسیاری را بر زندگی ما القاء نموده و در مواردی نیز تبعات گریز ناپذیری را بر ما تحمیل داشته است. تا آنجائیکه بعضاً اصطلاحات مرسوم در این شبکه‌ها بخشی از فرهنگ محاوره افراد جامعه ما را تشکیل می‌دهند اینترنت به عنوان یک وسیله دارای قابلیت عظیمی برای افزایش تنوع اطلاعات و سرگرمی‌های در دسترس افراد و سازمان‌های سراسر جهان است. این وسیله هم‌چنین موانع ورود را کاهش می‌دهد که برای گویندگان و شنوندگان یکسان است و امکان دسترسی به تمام کساین را که مایل اند در این محیط شرکت کنند، فراهم می‌کند و حتی در میان گویندگان، یک برابری نسبی ایجاد می‌کند. هر شخصی که به اینترنت دسترسی دارد، می‌تواند در حالت‌های ارتباطی مختلفی که در محیط آنلاین وجود دارد، شرکت کند و دیدگاه‌ها و نظراتش را در قالب متن، تصاویر یا صوت بیان کند و نیز می‌تواند به حجم گسترده‌ای از اطلاعات و برنامه‌های ارائه شده از سوی دیگران دسترسی یابد. به همین دلیل، اینترنت قابلیت عظیمی برای ایجاد یک جامعه پویا دارد، جامعه‌ای که در آن آزادی بیان و پویایی فرهنگی، اجتماعی، مذهبی و زبانی افزایش می‌یابد (عباسی، ۱۴۰۱).

با این حال، باید به نقش منفی این دسترسی و مشارکت فعال به این فن آوری نوین ایجاد می‌کند، نیز توجه کنیم. با امکانات و گزینه‌های فراوانی که رسانه‌های عمومی از جمله اینترنت در اختیار جوانان می‌گذارند، آنان به صورت دائم با محرک‌های جدید و انواع مختلف رفتار آشنا می‌شوند. این فضا هویت نا مشخص و به صورت مستمر متحولی را، به ویژه برای نسلی که در مقایسه با نسل قبل با محرک‌های فراوانی مواجه است، می‌آفریند. اینترنت فضای آزاد گلخانه‌ای را ایجاد می‌کند که معلمان و مراجع قدرت به آن دسترسی ندارند و بر آن تاثیر نمی‌گذارند. اینترنت انقلابی عظیم در دنیای ارتباطات است که مرز جغرافیایی نمی‌شناسد. همان‌طور که می‌دانیم امروزه بیشتر از هر زمان دیگر افراد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی و موبایل وابسته شده‌اند. هم‌چنین والدین به عنوان ابزاری برای کنترل رفتار فرزندان به آن می‌نگرند و از سوی دیگر این دو ابزار به فرزندان قدرت تفکر بیشتر می‌دهد. اینترنت و شبکه اجتماعی تاثیرات زیادی داشته که این تاثیرات هم جنبه‌ی مثبت دارد و هم جنبه‌ی منفی، اما تاثیرات منفی آن به علت استفاده بی‌رویه و غیر اخلاقی افراد از تاثیر مثبت آن بیشتر است. به عبارت دیگر چون نمی‌توان به طور کامل استفاده افراد از این دو ابزار را کنترل کرد اثرات سوء آن نکات مثبت را خنثی می‌کند.

عاملی که با استفاده از شبکه‌های اجتماعی مرتبط است افسردگی می‌باشد. افسردگی به عنوان خلق یا عاطفه، احساس یا هیجان، از همراهم همیشه‌گی تجارب طبیعی انسان و دگرگونی‌هایی است که در زندگی او پدید می‌آید. فقدان‌ها و محرومیت‌ها ایجاد افسردگی می‌کند. این نوع افسردگی‌ها بیماری نیستند. انسانی که افسردگی را نشناسد، از شادی نیز چیزی نخواهد دانست پس نه هر فرد افسرده‌ای بیمار است و نه هر افسردگی ناپسند است، اما مرزی نیز میان این دو وجود دارد. آن نوع افسردگی که نیاز به درمان داشته باشد، خلق و خو، طرز تفکر، اعمال طبیعی بدن و رفتار خود را به طرق مختلف تغییر می‌دهد (گنجی، ۱۴۰۲). به طور کلی واژه افسردگی برای افرادی بکار می‌رود که دارای حزن و اندوه شدید هستند و معمولاً احساس تنهایی و نومییدی شدید دارند و احترام و ارزش به خود را از دست داده و مرتب خود را سرزنش و تحقیر می‌کنند و هر روز صبح با حالت بی‌قراری و خستگی از خواب برخاسته و در کارهای روزانه با کمبود انرژی روبرو هستند. خلق و خوی فرد افسرده تقریباً همیشه ناراحت و غمگین یا نگران و مضطرب است. بی‌لذتی نیز یک مشخصه عمومی این افراد است. در عین حال که ممکن است فرد، افسرده به نظر نرسد؛ اما احتمالاً در مورد چیزها یا کارهایی که قبلاً بدان‌ها مشتاق و علاقمند بوده دیگر علاقه‌ای نشان نمی‌دهد. افراد افسرده معمولاً درباره خود، زمان حال و آینده، حالت و تفکر منفی دارند. آن‌ها غالباً در رابطه با تمرکز و حافظه دچار مشکل هستند و به سختی می‌توانند تصمیم بگیرند. با شدید شدن حالت افسردگی احساس بی‌ارزشی و ناامیدی در آنها به وجود می‌آید کسانی که فکر می‌کنند دنیا دیگر ارزش زندگی کردن را ندارد. اضطراب و احساس وحشت از پیش‌آمدی نامعلوم ولی وحشتناک، معمولاً با افسردگی همراه می‌شود. ترس‌های مرضی یا ترس‌های معمولی در موقعیت‌های خاص نیز ممکن است به وجود آید. اعمال بدن ممکن است از لحاظ مختلف مختل شود. در بیشتر افراد افسرده بی‌اشتهایی و کاهش وزن عارض می‌شود ولیکن در بعضی افزایش اشتها و بالارفتن وزن مشاهده می‌گردد (آزاد، ۱۴۰۲).

سالها پژوهش به نقش مهم تنظیم هیجان در سازش با وقایع تنیدگی زای زندگی وضوح بخشیده است. تنظیم هیجان دلالت دارد بر به کارگماشتن افکار و رفتارهایی که در هیجان های آدمی تاثیر می گذارند هنگامی که انسانها تنظیم هیجان را به کار می گیرند چگونگی تجارب و تظاهر هیجان های خود را هم تحت اختیار می گیرند. گمان می شود توانایی تنظیم هیجان خصیصه ای از خصوصیات هوش هیجانی است. هر چند که تعریف عملیاتی مفهوم تنظیم هیجان دشوار است بسیاری از محققین روانشناسی رشد سعی در مطالعه آن دارند. تحت سیطره در آوردن مفهوم تنظیم هیجان دشوار است، چرا که تظاهرات و تجارب هیجانی نیز حقیقتا حل نشده اند و هیجان ها در محور فهم مفهوم هیجان ها درجات متفاوتی دارند. بر این اساس به تعریفی عملیاتی از خود هیجان که تلاش در وضوح بخشیدن به تعریف تنظیم هیجان دارد نیاز داریم. هیجان چیست؟ هیجان ها از دیدی کارکردی تلاش هایی همگرا توسط فرد محسوب می شوند، به منظور ابقاء، تغییر و یا خاتمه دادن به روابط میان فرد و محیط تاثیر گذار (امین آبادی، بهرامی، احمدی و صالحی، ۱۴۰۲). بنابراین با توجه به مطالب ارائه شده هدف از این پژوهش این است که آیا مقایسه دین باوری، افسردگی، تنظیم شناختی هیجان و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان دختر و پسر استفاده کننده از شبکه های اجتماعی تفاوتی وجود دارد؟

روش پژوهش

طرح انتخابی این نوع پژوهش علی-مقایسه ای از نوع پس رویدادی است در این روش پژوهشگر به دنبال کشف و بررسی رابطه بین عوامل و شرایط خاص یا نوعی رفتار که قبلا وجود داشته است یا رخ داده است می باشد. جامعه آماری کلیه دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهر قیر بودند و تعداد آنها حدود ۴۰۰ نفر هستند و در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ مشغول به تحصیل می باشند. نمونه در این پژوهش شامل ۳۶۰ نفر از دختر و پسر مقطع متوسطه دوم می باشد. تعداد آنها بر اساس جدول مورگان و کرجسی (۱۹۷۰) و انتخاب بر اساس لیسه های موجود در مرکز آمار و اطلاعات دانشگاه تعداد دانشجویان مشغول به تحصیل در هر دانشکده تعیین شد و سپس بر اساس نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای آزمودنیها به گونه ای انتخاب شدند که ابتدا از بین دانشکده ها سه دانشکده فنی و مهندسی، علوم پایه و علوم انسانی انتخاب و در هر دانشکده دو رشته و از هر رشته سه کلاس و از هر کلاس حدودا ۱۶ نفر انتخاب شد و مورد آزمون قرار گرفت.

ابزارهای پژوهش

۱) پرسشنامه باورهای مذهبی: این پرسشنامه توسط براهنی (۱۳۷۱) ساخته و دارای ۲۵ سوال و هر کدام دارای پنج مقیاس و براساس مقیاس لیکرت ۰ تا ۴ نمره دارد و نمره کل آن ۱۰۰ می باشد. دسته بندی نمرات از ۰ تا ۱۰۰ بر اساس چهار مقیاس به ترتیب عالی، خوب، متوسط و ضعیف که به صورت نمره (۷۶-۱۰۰) تعهد مذهبی نسبتا بالا، (۵۱-۷۵) بالا، (۲۶ تا ۵۰) متوسط و (۲۵ به پایین) تعهد مذهبی پایین طبقه بندی شد. اعتبار این آزمون از طریق ضریب همبستگی با آزمون آلپورت ورنون و لندزی بدست آمده که برابر با ۸۰٪ می باشد. همچنین در اعتباریابی این پرسشنامه از طریق روش گروه های شناخته شده نیز استفاده شده و تفاوت میانگین بین دو گروه عادی و مذهبی معنی دار بود و میزان تهیه شده بین دو گروه تفاوت می گذارد. این پرسشنامه در سال های اخیر مورد ارزیابی مجدد قرار گرفت پایایی این پرسشنامه از روش اسپیرمن - براون برابر با ۶۳٪ و اعتبار آن برابر با ۲۴۸٪ بدست آمده است.

۲) پرسشنامه افسردگی بک^۳ (۱۹۹۶): این پرسشنامه که شامل ۲۱ سوال است، به منظور سنجش بازخوردها و نشانه های بیماران افسرده ساخته شده است و ماده های آن اساسا بر مبنای مشاهده و تلخیص نگرشها و نشانه های متداول در

^۳.Beck

میان بیماران روانی افسرده تهیه شده‌اند. به عبارت دیگر، این مواد و وزن‌های آن‌ها به طور منطقی انتخاب شده‌اند. محتوای این پرسش‌نامه، به طور جامع نشانه‌شناسی افسردگی است، اما بیشتر بر محتوای شناختی تاکید دارد. پرسش‌نامه افسردگی بک از نوع آزمون‌های خودسنجی است و در پنج تا ده دقیقه تکمیل می‌شود. ماده‌های آزمون در مجموع از ۲۱ ماده مرتبط با نشانه‌های مختلف تشکیل می‌شود که آزمودنی‌ها باید روی یک مقیاس چهار درجه‌ای از صفر تا سه به آن پاسخ دهند. این ماده‌ها در زمینه‌هایی مثل غمگینی، بدبینی، احساس ناتوانی و شکست، احساس گناه، آشفتگی خواب، از دست دادن اشتها، از خود بی‌زاری و ... هستند. به این ترتیب که ۲ ماده از آن به عاطفه، ۱۱ ماده به شناخت، ۲ ماده به رفتارهای آشکار، ۵ ماده به نشانه‌های جسمانی و ۱ ماده به نشانه‌شناسی میان‌فردی اختصاص یافته است. به این ترتیب این مقیاس، درجات مختلف افسردگی را از خفیف تا بسیار شدید تعیین می‌کند و دامنه نمرات آن از حداقل صفر تا حداکثر ۶۳ است. بک و همکاران بار دیگر در سال ۱۹۹۶ ضریب اعتبار بازآزمایی آزمون در فاصله یک هفته‌ای را ۰/۹۳ به دست آوردند. در مورد روایی پرسش‌نامه افسردگی بک نیز پژوهش‌های مختلفی انجام شده است. میانگین همبستگی پرسش‌نامه افسردگی بک با مقیاس درجه‌بندی روان‌پزشکی همیلتون (HRSD)، مقیاس خودسنجی زونگ، مقیاس افسردگی MMPI، مقیاس صفات عاطفی چندگانه افسردگی و SCL-۹۰، بیش از ۰/۶۰ است. در داخل کشور نیز پژوهش‌های مختلفی انجام گرفته است که به اندازه‌گیری ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار پرداخته‌اند. از بین این پژوهش‌ها می‌توان به پژوهش تشکری و مهریار در سال ۱۳۷۳ اشاره کرد که ضریب پایایی آن در ایران را ۰/۷۸ به دست آوردند. در پژوهش‌های دیگر از جمله پژوهش پرتوی در سال ۱۳۵۴، وهاب‌زاده در سال ۱۳۵۲ و چگینی در سال ۱۳۸۱، اعتبار پرسش‌نامه بک، بالا گزارش شده و از ۰/۷۰ تا ۰/۹۰ متغیر بوده است (نقل از ساعتچی، ۱۳۸۸).

۳) پرسشنامه تنظیم شناختی - هیجانی: پرسشنامه تنظیم شناختی - هیجانی^۴ توسط گارنفسکی^۵ و همکاران (۲۰۰۲) تهیه شده است و شامل ۱۰ زیرمقیاس متفاوت است. زیرمقیاس‌های این پرسشنامه شامل مقصر دانستن خود، مقصر دانستن دیگران، پذیرش، توجه مجدد به برنامه ریزی، توجه مثبت مجدد، تمرکز بر تفکر، باارزیابی مثبت، درجای خود قرار دادن، مصیبت بار تلقی کردن می‌باشد. هر کدام از زیرمقیاس‌های این پرسشنامه دارای ۴ گزینه می‌باشد. هرچه نمره کسب شده در هر زیرمقیاس بالاتر باشد، آن راهبرد توسط فرد بیشتر استفاده شده است. تحقیقات بر روی راهبردهای تنظیم شناختی هیجانات نشان داده‌اند که تمامی زیرمقیاس‌های این آزمون از همسانی درونی خوبی برخوردار هستند. نمره هر راهبرد از طریق جمع نمرات داده شده به هریک از عبارات تشکیل دهنده آن راهبرد به دست می‌آید و می‌تواند در دامنه‌ای از ۴ تا ۲۰ قرار بگیرد. راهبردهای مقصر دانستن خود، مقصر دانستن دیگران، تمرکز نداشتن بر فکر، مصیبت بار تلقی کردن، در جمع با یکدیگر، راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان را تشکیل می‌دهند و راهبردهای پذیرش، توجه مجدد به برنامه ریزی، توجه مثبت مجدد، تمرکز بر تفکر، در جای خود قرار دادن، بر روی هم راهبردهای سازگار تنظیم هیجانی را نشان می‌دهند.

پایایی کل راهبردهای سازگار و ناسازگار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر ۰/۹۱ و ۰/۸۷ بدست آمده است (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱). یوسفی (۱۳۸۲) در فرهنگ ایرانی پایایی آزمون در نمونه‌ای متشکل از دانش‌آموزان ۱۵ تا ۲۵ ساله انجام داد و رابطه آن با افسردگی و اضطراب را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۲ گزارش داد. روایی پرسشنامه در مطالعه یوسفی (۱۳۸۲) از طریق همبستگی میان نمره راهبردهای سازگار و ناسازگار با نمرات مقیاس افسردگی و اضطراب پرسشنامه ۲۸ سوالی سلامت عمومی (گلد برگ و هیلر^۶، ۱۹۷۹) بررسی شد و به ترتیب ضرایبی برابر ۰/۳۵ و ۰/۳۷ به

^۴ Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

^۵ Garnefski

^۶ Goldbergh & Hileir

دست آمده است که هردو ضریب در سطح $p < 0/0001$ معنا دار بودند. پیوسته گر و حیدری (۱۳۸۷)؛ به نقل از نساجی قاسم زاده و همکاران، (۱۴۰۱) ضریب اعتبار آلفای کرونباخ پرسشنامه تنظیم شناختی- هیجانی را برای نوجوانان غیرمراجعه کننده به مراکز روانپزشکی، بین ۰/۶۸ تا ۰/۷۹ و برای بیماران افسرده مراجعه کننده به مراکز روانپزشکی، بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۵ گزارش نمودند. در پژوهش جاپروند و همکاران (۱۴۰۲) پایایی کل راهبردهای سازگارو ناسازگار بر روی نمونه ۱۰۰ نفری از افراد با خودکشی ناموفق با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر ۰/۸۱ و ۰/۸۲ بدست آمد.

یافته ها

قبل از بررسی فرضیه ها برای رعایت پیش فرض تساوی واریانس ها متغیرهای تحقیق از آزمون لوین استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۱ ارائه شده است. همچنین نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف جهت پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در جامعه، برای متغیرهای تحقیق در جداول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس های نمره ها متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی داری
دین باوری	۰/۳۸۰	۱	۳۵۸	۰/۵۳۸
افسردگی	۳/۴۴	۱	۳۵۸	۰/۰۶۵
تنظیم هیجانی	۱/۸۲	۱	۳۵۸	۰/۱۷۸
عملکرد تحصیلی	۰/۷۷۸	۱	۳۵۸	۰/۳۷۹

همان گونه که در جدول ۱ مشاهده می شود، فرض صفر برای تساوی واریانس های نمره ها دو گروه در کلیه متغیرهای تحقیق تأیید می گردد. یعنی پیش فرض تساوی واریانس های نمره ها در دو گروه آزمایش و گواه تأیید گردید. با این حال وقتی که حجم نمونه ها مساوی باشد معنی دار شدن آزمون لیون تأثیر قابل ملاحظه ای بر سطح آلفای اسمی نخواهد داشت.

جدول ۲: نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای تحقیق

کلموگروف - اسمیرنوف			نرمال بودن توزیع نمرات
معنی داری	تعداد	آماره	
۰/۰۶۷	۳۶۰	۱/۳۰	دین باوری
۰/۰۶۱	۳۶۰	۱/۳۲	افسردگی
۰/۷۳۳	۳۶۰	۰/۶۸۷	تنظیم هیجانی
۰/۰۷۳	۳۶۰	۱/۲۲	عملکرد تحصیلی

همانگونه که در جدول ۲ مشاهده می گردد، فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات همه متغیرهای تحقیق تأیید می گردد. با بالا رفتن تعداد نمونه، غیرنرمال بودن توزیع برخی متغیرها طبیعی به نظر می رسد.

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) روی نمرات دین باوری، افسردگی، تنظیم هیجانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر و دانش آموزان پسر

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی داری (p)
آزمون اثر پیلایی	۰/۰۱۸	۴	۳۵۵	۱۸/۸۹۴	۰/۰۰۲
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۹۸۲	۴	۳۵۵	۱۸/۸۹۴	۰/۰۰۲
آزمون اثر هتلینگ	۰/۰۱۸	۴	۳۵۵	۱۸/۸۹۴	۰/۰۰۲
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۰۱۸	۴	۳۵۵	۱۸/۸۹۴	۰/۰۰۲

همان طوری که در جدول ۳ ارائه شده است سطوح معنی داری همه آزمونها، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان دختر و دانش آموزان پسر از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (دین باوری، افسردگی، تنظیم هیجانی و عملکرد تحصیلی) تفاوت معنی داری وجود دارد ($F = 18/894$ و $p = 0/002$)، برای اطمینان از عدم تفاوت، نتایج حاصل از تحلیل واریانس یک متغیری در متن مانوا، در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس یک متغیری در متن مانوا روی دین باوری دانش آموزان دختر و دانش آموزان پسر استفاده کننده از شبکه های اجتماعی

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
دین باوری	۳۶/۹۸	۱	۳۶/۹۸	۰/۲۵۰	۰/۶۱۸
افسردگی	۲۱/۱۲	۱	۲۱/۱۲	۸/۲۰۴	۰/۰۱۲
تنظیم هیجانی	۱۱/۰۴	۱	۱۱/۰۴	۱۴/۰۲۶	۰/۰۰۰۱
عملکرد تحصیلی	۴/۴۲	۱	۴/۴۲	۲/۹۰	۰/۰۹۰

همان طوری که در جدول ۴ مشاهده می شود بین دانش آموزان دختر و دانش آموزان پسر از لحاظ دین باوری تفاوت معنی داری وجود ندارد ($F = 0/250$ و $p = 0/618$)، به عبارت دیگر، با توجه به میانگین های دو گروه، دانش آموزان دختر و دانش آموزان پسر از دین باوری تقریباً یکسانی برخوردارند. بین دانش آموزان دختر و دانش آموزان پسر از لحاظ افسردگی تفاوت معنی داری وجود دارد ($F = 8/204$ و $p = 0/052$)، به عبارت دیگر، با توجه به میانگین های دو گروه، دانش آموزان دختر نسبت به دانش آموزان پسر از افسردگی بیشتری برخوردارند. بین دانش آموزان دختر و دانش آموزان پسر از لحاظ تنظیم هیجانی تفاوت معنی داری وجود دارد ($F = 14/026$ و $p = 0/0001$)، به عبارت دیگر، با توجه به میانگین های دو گروه، دانش آموزان پسر نسبت به دانش آموزان پسر از تنظیم هیجانی بالاتری برخوردارند. بین دانش آموزان دختر و دانش آموزان پسر از لحاظ عملکرد تحصیلی تفاوت معنی داری مشاهده نمی شود ($F = 2/90$ و $p = 0/090$)، به عبارت دیگر، با توجه به میانگین های دو گروه، دانش آموزان دختر و دانش آموزان پسر از عملکرد تحصیلی تقریباً یکسانی برخوردارند.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد سطوح معنی داری همه آزمونها، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان دختر و دانش آموزان پسر از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (دین باوری، افسردگی، تنظیم هیجانی و عملکرد تحصیلی) تفاوت معنی داری وجود دارد. در تبیین این نتایج می توان گفت ارتباطات و اطلاعات به ویژه اینترنت، یکی از پر قدرت ترین فناوری ها در عرصه ی جهانی است، که بر روش زندگی، تفکر، آموزش افراد و ارتباطات میان فردی تأثیرگذار بوده است. تحقیقات حاکی از آن است که بین استفاده از شبکه های اجتماعی بخصوص اینترنت و افسردگی و تنظیم هیجانی در هر دو جنس، تفاوت معناداری وجود دارد که متأسفانه سمت و سوق این رابطه، رابطه ی ناسالم و منفی در بین افراد است. این امر می تواند به این دلیل باشد که چون در جامعه ی ما از اینترنت و ماهواره به صورت منطقی استفاده نمی شود و این رسانه ها و امکانات اطلاعاتی و ارتباطاتی بیشتر مروج فرهنگ مادی نگر و لذت جو و فرد گراییه ی غربی هستند، که یکی از جنبه های آسیب زای آن، کاهش تعلقات دینی و اخلاقی در نوجوانان و جوانان است. از طرفی کاربران ساعت های بسیاری را برای چت کردن با دوستانشان و چک کردن صفحه شخصی در شبکه های اجتماعی صرف می کنند. استفاده شدید از اینترنت از جهت میزان وقت صرف شده، استفاده از شبکه های اجتماعی، در روند جاری زندگی و تعاملات بین فردی مشکلاتی را ایجاد نموده و در نتیجه تأثیرات نامطلوبی بر سلامت و بهزیستی افراد به همراه دارد استفاده از شبکه های اجتماعی به نحو بارزی می تواند زمان زیادی را از انسان به خود اختصاص دهد و فرد را چه در خانه و چه در محیط کار به موجودی تنها و منزوی فردی تبدیل نماید. روابط مجازی در شبکه های اجتماعی، به تدریج روابط رودرروی افراد را کمرنگ کرده و این امر به انزوای اجتماعی و در نهایت عدم جامعه پذیری صحیح در روند اجتماعی شدن افراد و به منزوی شدن و افسردگی در افراد منجر خواهد شد. از طرفی میتوان گفت تنظیم هیجانی با موفقیت و عدم موفقیت در تمام حوزه های مختلف زندگی مرتبط است. دشواری در سامان دهی رفتار و هیجان و داشتن هیجان های منفی از ویژگی های افرادی است که بیشتر تحت تأثیر پیامد های منفی شبکه های اجتماعی قرار دارند برعکس، مدیریت مؤثر هیجان ها خطر گرفتار شدن و پناه بردن به استفاده افراطی از شبکه های اجتماعی را کاهش می دهد. توانایی مدیریت هیجان ها باعث می شود که فرد در موقعیت های خطرناک از راهبردهای مقابله ای مناسب استفاده کند. افرادی که تنظیم هیجانی بالایی دارند، در پیش بینی خواسته های دیگران توانایی بیش تری دارند. آنها فشار های ناخواسته دیگران را درک و هیجان های خود را بهتر مهار می کنند و در نتیجه مقاومت بیش تری نشان می دهند. در مقابل کسانی که تنظیم هیجانی پایین تری دارند، برای مقابله با هیجان های منفی خود، اغلب به سوی انحرافات اجتماعی و شبکه های اجتماعی پر خطر کشیده می شوند. از سویی دیگر، اینترنت ابزار قدرتمندی است که هم می تواند باعث فساد گردد و هم ابزار آموزش و تعلیم و رشد علمی، فرهنگی و اجتماعی نوجوانان و جوانان را فراهم آورد. بنابر این شبکه های اجتماعی را از جنبه های مختلف می توان مورد کنکاش و ارزیابی قرار داد. لذا با توجه به اینکه سلامت روانی جوانان و نوجوانان یکی از مقوله های مهم در مباحث روانشناسی و جامعه شناسی محسوب می شود همچنین با توجه به این مسأله که امروزه بسیاری از دانش آموزان به شبکه های اجتماعی از جمله، تلفن همراه و اینترنت دسترسی دارند و از آن استفاده های مختلفی به عمل می آورند لذا از جمله مشکلاتی که ممکن است برای دانش آموزان که به عنوان آینده سازان جامعه در نتیجه اشتغال زیاد با تلفن همراه و اینترنت پیش بیاید، افت تحصیلی و کاهش عملکرد آموزشی آنان می باشد.

نتایج نشان داد بین دانش آموزان دختر و دانش آموزان پسر از لحاظ دین باوری تفاوت معنی داری وجود ندارد. به عبارت دیگر، با توجه به میانگین های دو گروه، دانش آموزان دختر و دانش آموزان پسر از دین باوری تقریباً یکسانی برخوردارند. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهشهای پریس (۲۰۲۳)، آستین (۲۰۱۱)، عطادخت و همکاران (۱۳۹۳)، برات دستجردی و صیادی (۱۳۹۱)، امان زاده (۱۴۰۲)، یاسمی نژاد و همکاران (۱۳۹۱)، ایزدی (۱۴۰۲) همسو نیست. در تبیین این نتایج میتوان گفت ارتباطات و اطلاعات به ویژه اینترنت، یکی از پر قدرت ترین فناوری ها در عرصه ی جهانی است، که بر روش زندگی، تفکر، آموزش افراد و ارتباطات میان فردی تأثیرگذار بوده است. کشور ما هم، به دلیل آموزه های دین و سابقه ی تاریخی خود مبنی بر ارج گذاری برای علم و دانش و برای افراد و جامعه ی دانا و نیز به منظور همراهی با توسعه ی شتابان جهانی، کاربرد

فناوری اطلاعاتی و ارتباطاتی و به ویژه اینترنت را برای همگان میسر ساخته است؛ اما نکته ای که آشکار است، این است که هر فناوری و هر آفرینشی، اثرات روانشناختی و جامعه شناختی گوناگونی به دنبال دارد که این تأثیرات در مورد شبکه های اجتماعی صد چندان است؛ که البته این تأثیرات میتوانند هم مثبت و هم منفی باشند. بنابراین با توجه به اینکه در جامعه ی فعلی ما، اغلب کاربران شبکه های اجتماعی را جوانان و نوجوانان تشکیل می دهند، و با توجه به اینکه سن نوجوانی، سن شکل گیری تشخیص دینی و مذهبی است، اگر برنامه ای کلان در کشور برای کنترل صحیح استفاده از شبکه های اجتماعی در بین جوانان و نوجوانان نداشته باشیم، پس بدون شک باید منتظر تخریب و تهدید اینترنت بر شکل گیری این تشخیص باشیم.

علی رغم اینکه تحلیل داده های پژوهش حاضر نشان می دهد که بین دانش آموزان دختر و دانش آموزان پسر از لحاظ دین باوری در پژوهش حاضر تفاوت معنی داری وجود ندارد، این امر می تواند به این دلیل باشد که چون در جامعه ی ما از اینترنت و ماهواره به صورت منطقی استفاده نمی شود و این رسانه ها و امکانات اطلاعاتی و ارتباطاتی بیشتر مروج فرهنگ مادی نگر و لذت جو و فرد گرایانه ی غربی هستند، که یکی از جنبه های آسیب زای آن، کاهش تعلقات دینی و اخلاقی در نوجوانان و جوانان است. طی تحقیقات انجام شده توسط اشرفی (۱۳۸۷) اغلب نوجوانان استفاده کننده از شبکه های اجتماعی بخصوص اینترنت، به راحتی هنجارهای ایرانی نسبت به پوشاک و حجاب را نادیده می گرفته اند. لذا مهمترین عامل انگیزشی در انتخاب موضوع تحقیق حاضر با توجه به گرایش فزاینده ی دانش آموزان به دنیای مجازی این امر مهم می باشد که با انجام تحقیقات مبنی بر بررسی تأثیرگذاری شبکه های اجتماعی بر دین باوری و هویت دینی و ملی قشر نوجوان ما، تصمیم گیری و ارائه ی راهکارها در برخورد با این مسأله در مسئولان امر آموزش سهل الوصول تر گردد.

همچنین نتایج نشان داد بین دانش آموزان دختر و دانش آموزان پسر از لحاظ افسردگی تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، با توجه به میانگین های دو گروه، دانش آموزان دختر نسبت به دانش آموزان پسر از افسردگی بیشتری برخوردارند. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهشهای پریس (۲۰۲۳)، آستین (۲۰۱۱)، مارتین و داهلن (۲۰۱۱)، نای و اربینگ (۲۰۱۱)، عطادخت و همکاران (۱۳۹۳)، برات دستجردی و صیادی (۱۳۹۱)، امان زاده (۱۴۰۲)، یاسمی نژاد و همکاران (۱۳۹۱)، ایزدی (۱۴۰۲) حسن زاده (۱۴۰۱) همسو نیست. در تبیین این نتایج فرضیه میتوان گفت که شبکه های اجتماعی یکی از وسایل ارتباطی در عصر جدید است که توسط انسان بکار گرفته شده است. شبکه های اجتماعی وب، نسل جدیدی از امکانات وب هستند که امروزه در کانون توجه کاربران اینترنت قرار گرفته اند. این گونه سایت ها بر مبنای تشکیل اجتماعات بر خط فعالیت می کنند و هرکدام دست هایی از کاربران اینترنت را که دارای علایق با ویژگی های مشترک هستند، گرد هم می آورند این گونه شبکه ها در واقع نوعی رسانه اجتماعی هستند که شیوه جدید از برقراری ارتباط و اشتراک اطلاعات را در اینترنت امکانپذیر کرده اند. شبکه های اجتماعی فضایی آنلاین هستند که بر ساخت و بازتاب روابط اجتماعی میان افراد تمرکز می کنند؛ افرادی در این فضا به تبادل علایق و فعالیت هایشان می پردازند. شبکه های اجتماعی علاوه بر شکل دهی جدید به عرصه و فضای تعاملات رودرروی اجتماعی و کنش های میان فردی، نقش مهمی هم در نحوه انجام تعاملات شغلی و تجاری ایفا می کنند. در بحث از آسیب شناسی شبکه های اجتماعی، نکته ی حائز اهمیت، ریسک بسیار بالای این گونه شبکه ها از لحاظ آسیب های اجتماعی و فرهنگی می باشد. کاربران ساعت های بسیاری را برای چت کردن با دوستانشان و چک کردن صفحه شخصی در شبکه های اجتماعی صرف می کنند. روابط مجازی در شبکه های اجتماعی، به تدریج روابط رودرروی افراد را کم رنگ کرده و این امر به انزوای اجتماعی و در نهایت عدم جامعه پذیری صحیح در روند اجتماعی شدن افراد و به منزوی شدن افراد و افسردگی منجر خواهد شد. این محیط می تواند با ارائه امکانات جدیدتر رابطه بشر را روز به روز با دنیای خارج کمتر کند و نقش انسانیش را در جامعه کمتر و کمتر نماید. استفاده شدید از اینترنت از جهت میزان وقت صرف شده، استفاده از شبکه های اجتماعی، در روند جاری زندگی و تعاملات بین فردی مشکلاتی را ایجاد نموده و در نتیجه تأثیرات نامطلوبی بر سلامت و بهزیستی افراد به همراه دارد استفاده از شبکه های اجتماعی به نحو بارزی می تواند زمان زیادی را از انسان به خود اختصاص دهد و فرد را چه در خانه و چه در محیط کار به موجودی تنها و منزوی فردی افسرده تبدیل نماید. افسردگی به عنوان خلق یا عاطفه، احساس یا هیجان، از همراهان همیشگی تجارب طبیعی انسان و

دگرگونی‌هایی است که در زندگی او پدید می‌آید. فقدان‌ها و محرومیت‌ها ایجاد افسردگی می‌کند. هنگامی که جوان در جهان واقعی به حرکت در می‌آید، می‌تواند به بسیاری از امور واقعی دست یابد، هر روز با افراد مختلف به تعامل بپردازد و به نوعی در جهان خود فعالیت‌های انجام دهد ولی زمانیکه از اینترنت استفاده می‌کند نمیتواند با دیگران احساس نزدیکی کند و با آنها ارتباط راحتی برقرار کند. بنابراین با توجه به نتایج پژوهش‌های انجام شده انزوا و افسردگی یا کناره‌گیری اجتماعی را باید یکی از خصوصیات جامعه آینده دانست. امروزه اعتیاد در استفاده از شبکه‌های اجتماعی به معضلی برای نهاد خانواده در سراسر جهان تبدیل شده است. لذا گسترش روزافزون شبکه‌های اجتماعی در میان کاربران اینترنت، نیازمند بررسی رفتارهای فردی و اجتماعی انسان‌هاست لذا ضرورت دارد که پژوهش‌های مختلفی درخصوص آسیب‌های مربوط به استفاده کننده از شبکه‌های اجتماعی صورت گیرد. با توجه به مطالب ذکر شده، بالعکس تحلیل داده‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که دانش آموزان دختر نسبت به دانش آموزان پسر از افسردگی بیشتری برخوردارند.

نتایج نشان داد بین دانش آموزان دختر و دانش آموزان پسر از لحاظ تنظیم هیجانی تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، با توجه به میانگین‌های دو گروه، دانش آموزان پسر نسبت به دانش آموزان پسر از تنظیم هیجانی بالاتری برخوردارند. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های ازوکی (۲۰۱۲)، رجبی و عباسی (۱۳۹۳)، حسن زاده و همکاران (۱۴۰۱) همسو نیست. در تبیین این نتایج میتوان گفت تنظیم هیجان یکی از متغیرهای روانشناختی است که، مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته است. شواهد زیادی نشان می‌دهند که تنظیم هیجانی با موفقیت و عدم موفقیت در تمام حوزه‌های مختلف زندگی مرتبط است. توانایی مدیریت هیجان‌ها باعث می‌شود که فرد در موقعیت‌های خطرناک از راهبردهای مقابله‌ای مناسب استفاده کند. افرادی که تنظیم هیجانی بالایی دارند، در پیش‌بینی خواسته‌های دیگران توانایی بیش‌تری دارند. آنها فشارهای ناخواسته دیگران را درک و هیجان‌های خود را بهتر مهار می‌کنند و در نتیجه مقاومت بیش‌تری نشان می‌دهند. در مقابل کسانی که تنظیم هیجانی پایین‌تری دارند، برای مقابله با هیجان‌های منفی خود، اغلب به سوی انحرافات اجتماعی و شبکه‌های اجتماعی پرخطر کشیده می‌شوند. تنظیم هیجانی با توانایی ذهنی بیش‌تر برای پردازش اطلاعات اجتماعی همراه است. این توانمندی می‌تواند به افراد کمک کند تا درک بهتری از پیامدهای منفی و زیانبار شبکه‌های اجتماعی داشته باشند. توانایی فرد در کنترل هیجان‌های خود از مولفه‌های مهمی است که باید آموخته شود. توانایی تنظیم هیجان خصیصه‌ای از خصوصیات هوش هیجانی است. هنگامی که انسانها تنظیم هیجان را به کار می‌گیرند چگونگی تجارب و تظاهر هیجان‌های خود را هم تحت اختیار می‌گیرند. تنظیم هیجانی شامل آگاهی، پذیرش و درک هیجان‌ها برای کنترل کردن رفتارهای تکانشی است. بی‌تردید برای رشد مهارت‌های تنظیم هیجانی، ساختارهای اجتماعی مانند خانواده تأثیرگذار می‌باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که پاسخ‌های هیجانی نامناسب در مواجهه با فشار روانی از جمله احساس غمگینی و پریشانی و راهبردهای ناصحیح تنظیم هیجانی - شناختی موجب پریشانی‌های عاطفی در بین افراد می‌شود. افراد در مواجهه با شرایط ناگوار از استراتژی‌های مثبت و منفی تنظیم هیجان - شناختی استفاده می‌کنند. بنظر می‌رسد افرادی که مدیریت هیجان - شناختی بهتری دارند از میزان سلامت روانی بهتری نیز برخوردار باشند.

اینترنت ملموس‌ترین کاربرد فناوری در مدارس و دانشگاه‌ها است که به دانش آموزان و دانش آموزان اجازه می‌دهد، به میزان بسیار وسیعی از اطلاعات دست یابند. ارتباط در دنیای مجازی مملو از هیجان‌ها و تکانه‌های درونی است که امکان دریافت بعضی از این ادراکات در دنیای واقعی امکان پذیر نیست با توجه به نکات ذکر شده می‌توان دریافت که استفاده از اینترنت به دلیل جذابیت‌هایی کاذبی که برای کاربران ایجاد می‌کند، به آرامی آن‌ها را به خود معناد می‌کند و می‌تواند نیازهای روانی و هیجانی آن‌ها را تأمین نماید. بنابراین جایگزین نمودن شبکه‌های اجتماعی به جای حضور و تعامل با افراد در دنیای واقعی، باعث خواهد شد که ارتباطات اجتماعی و عاطفی کاربران مختل شود. افرادی که در کنترل هیجان‌های خود توانایی ندارند و در صورت برخورد با مشکلات تحصیلی یا خانوادگی بلافاصله رو بسوی دنیای مجازی در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی و خلوت کردن با خود پناه می‌برند. اینترنت برای بسیاری از نوجوانان و جوانان پناه گاهی است که از مشکلات، دردها

و رنج های خود به آن روی می آورند و به عنوان یک ابزار سرگرم کننده به آن نگاه می کنند. یکی دیگر از علل مصرف بالای اینترنت در میان نوجوانان و جوانان، پر کردن اوقات فراغت است؛ زیرا امکانات ورزشی یا تفریحی به اندازه کافی در اختیار آنان قرار ندارد. اکثر خانواده ها نیز از این امر استقبال می کنند که نوجوانان در خانه و در کنار آن ها با یک کامپیوتر و اشغال خط تلفن سرگرم باشند، غافل از این که در صورت استفاده نامناسب از اینترنت و شبکه های اجتماعی، آثار منفی و مخرب آن به مراتب بیش تر از بسیاری از سرگرمی های دیگر است.

علی رغم اینکه نتایج پژوهش حاضر نشان داد دانش آموزان پسر نسبت به دانش آموزان پسر از تنظیم هیجانی بالاتری برخوردارند. با این حال میتوان گفت یکی از نگرانی های مشترک خانواده ها در همه ی جوامع نحوه استفاده فرزندانشان از اینترنت است. استفاده از اینترنت حتی می تواند آثار و پیامدهای منفی بر رفتارهای جوانان و نوجوانان داشته باشد، دانش آموزان ممکن است در معرض مطالب و تصاویر خشن و غیرمجاز موجود در پایگاه های اینترنتی قرار گیرند. دسترسی به چنین مطالبی ممکن است کاملاً تصادفی یا عمدی باشد. بنابراین عدم شکل گیری هویت مطلوب در نوجوانان، وجود شکاف های اجتماعی، شکاف بین نسل ها و نیز از هم پاشیدگی تعاملات بین والدین و فرزندان، از دیگر علل گرایش نوجوانان به استفاده از اینترنت و شبکه های اجتماعی می تواند باشد. دشواری در سامان دهی رفتار و هیجان و داشتن هیجان های منفی از ویژگی های افرادی است که بیشتر تحت تأثیر پیامدهای منفی شبکه های اجتماعی قرار دارند راهبردهای تنظیم هیجان منفی بالاتر می تواند مانع کنترل از قرار گرفتن در معرض پیامدهای منفی این شبکه ها که نوعی کشمکش گرایش - پرهیز است، باشد. علاوه بر این هوش هیجانی پایین تر با توانایی ذهنی کم تر برای پردازش اطلاعات اجتماعی همراه است. این پردازش ضعیف می تواند باعث درک کم تر از پیامدهای منفی و زیانبار این شبکه ها شود و بنابراین در برابر فشارهای روانی و اجتماعی شکست می خورند هنگامی که افراد در برابر این مشکلات تحت فشار قرار می گیرند، مدیریت ضعیف هیجان، خطر به دام افتادن در محیط های زیانبار این شبکه ها را افزایش می دهد. برعکس، مدیریت مؤثر هیجان ها خطر گرفتار شدن و پناه بردن به استفاده افراطی از شبکه های اجتماعی را کاهش می دهد.

نتایج نشان داد بین دانش آموزان دختر و دانش آموزان پسر از لحاظ عملکرد تحصیلی تفاوت معنی داری مشاهده نمی شود. به عبارت دیگر، با توجه به میانگین های دو گروه، دانش آموزان دختر و دانش آموزان پسر از عملکرد تحصیلی تقریباً یکسانی برخوردارند. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهشهای اندرسون^۷ در سال (۲۰۱۲)، عطا دخت و همکاران (۱۳۹۳) همسو نیست. در تبیین این نتایج میتوان گفت مساله ای که در حال حاضر بسیار شایع است، استفاده غیر اخلاقی دانش آموزان از اینترنت، شبکه های اجتماعی و تلفن همراه است، آن ها از این وسایل نه در خانه و نه در محیط آموزشی استفاده درست نمی کنند و چون کنترل قطعی این اعمال توسط والدین و مسئولان آموزشی تقریباً غیر ممکن است، مسولان از خیر منفعت آن گذشته و آن را ممنوع کرده اند. استفاده از این وسایل مثل استفاده از چاقو است که به کار گرفتنش هم می تواند در مواردی صحیح باشد و به حیات آدمی کمک کند و هم می تواند جان آدمی را بگیرد، متأسفانه به دلایل مختلف در گروه های سنی نوجوانان و جوانان استفاده صحیح از این وسایل ارتباطی جا نیفتاده و علاوه بر این استفاده غیر اخلاقی و بیش از حد آن در کلاس درس موجب برهم خوردن تمرکز دانش آموزان شده و این باعث افت تحصیلی آنان گردیده است.

در حال حاضر در بیشتر کشورها استفاده از تلفن همراه در مدارس و محیط آموزشی ممنوع است. آمار نشان می دهد که تلفن همراه و اینترنت بخش بزرگی از زندگی کودکان و نوجوانان را گرفته و بجای کتاب خواندن و مطالعه بیشتر وقتشان را با این وسایل می گذرانند. گزارش ها هم چنین حاکی از آن است که وقتی آن ها از گوشی همراه استفاده نمی کنند مشغول کار با اینترنت و استفاده نا صحیح از این وسیله اند. با توجه به اهمیت آسیب شناسی فضای مجازی در توسعه جوامع، در جامعه ما نیز در سال های اخیر به فن آوری اطلاعات و ارتباطات توجه زیادی شده است. ولی در این رابطه آسیب های جدی وجود دارد

^۷ anderson

که باید ضرورت ریشه یابی آن جدی تر تلقی شود. اینترنت و سرویس های ارائه شده در قالب آن، در عین حال که ابزار مفیدی برای کسب و تبادل اطلاعات است اما می تواند مخرب نیز باشد؛ به بیان دیگر، اینترنت ابزار قدرتمندی است که هم می تواند باعث فساد گردد و هم ابزار آموزش و تعلیم و رشد علمی، فرهنگی و اجتماعی نوجوانان و جوانان را فراهم آورد. شبکه های اجتماعی را از جنبه های مختلف می توان مورد کنکاش و ارزیابی قرار داد. بنابراین با توجه به اینکه سلامت روانی جوانان و نوجوانان یکی از مقوله های مهم در مباحث روانشناسی و جامعه شناسی محسوب می شود همچنین با توجه به این مسأله که امروزه بسیاری از دانش آموزان به شبکه های اجتماعی از جمله، تلفن همراه و اینترنت دسترسی دارند و از آن استفاده های مختلفی به عمل می آورند لذا از جمله مشکلاتی که ممکن است برای دانش آموزان که به عنوان آینده سازان جامعه در نتیجه اشتغال زیاد با تلفن همراه و اینترنت پیش بیاید، افت تحصیلی و کاهش عملکرد آموزشی آنان می باشد.

منابع

- احمدپور، علی. (۱۴۰۱). نگاهی به مفهوم؛ ویژگی ها و آسیب های شبکه های اجتماعی مجازی: فیس بوک. سایت میگنا.
- آذربخش، علی محمد. (۱۳۹۱). رویکردی نظری به تأثیرات شبکه های اجتماعی بر تولید ملی و اشتغال در میان جوانان، فصلنامه مطالعات جوان و رسانه. شماره ۶، صص ۹۵ - ۱۱.
- آزاد، حسین (۱۴۰۲). آسیب شناسی روانی، (جلد اول) چاپ دوازدهم. تهران: انتشارات بعثت.
- امین آبادی، ایران؛ بهرامی، فاطمه؛ احمدی، احمد و صالحی، اعظم. (۱۴۰۲). رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی با توجه به عوامل فردی و خانوادگی، فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده. ۱ (۱): ۱-۱۸.
- امان زاده، آمنه. (۱۴۰۲). بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی وابستگی به تلفن همراه با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان ساری، پایان نامه کارشناسی ارشد (تالیف نشده). دانشگاه آزاد واحد ساری.
- برات دستجردی نگین، صیادی سمیه. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین استفاده از شبکه های اجتماعی بر اعتیاد به اینترنت و افسردگی در دانش آموزان دانشگاه های پیام نور شهر اصفهان، مجله تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۱۰ (۵)، صص ۳۳۲-۳۴۱.
- توکلی، ابوطالب، قاسم پور، عبدالله، سید تازه کند، میر توحید. (۱۴۰۲). نقش شاخص های هیجان منفی در پیش بینی وابستگی به پیامک در دانش آموزان، اولین همایش ملی بهداشت روانی دانش آموزان - دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان.
- حسن زاده، رمضان، یوسف نیا، مهدی حسینی، سیده هما. (۱۴۰۲). بررسی رابطه اعتیاد به پیامک در احساس تنهایی و حمایت اجتماعی دانش آموزان، اولین همایش بهداشت روانی دانش آموزان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان، شماره ۱۳ و ۱۴.
- عطادخت، اکبر، حمیدی فر، ویدا، محمدی، عیسی. (۱۳۹۳). استفاده آسیب زا و نوع کاربری تلفن همراه در دانش آموزان دبیرستانی و رابطه آن با عملکرد تحصیلی و انگیزش پیشرفت، مجله ی روان شناسی مدرسه، دوره ۳، شماره ۲، صفحه ۱۲۲-۱۳۶.
- یاسمی نژاد، پریرسا، گل محمدیان، محسن، یوسفی، ناصر. (۱۳۹۱). رابطه سلامت عمومی و استفاده مفرط از تلفن همراه در دانش آموزان، دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، سال سیزدهم، شماره ۱، پیاپی (۷).

- Agarwal, A. Deepinder, F. Sharma, K,S, Ranga, G.(۲۰۲۳). Effect of cell phone usage on semen analysis in men attending infertility clinic: an observational study. *Journal of Fertility and Sterility*, ۸۹, ۵۴-۶۷.
- Austin, C. (۲۰۱۱). Impact of Cell Phone Disruptions on Perceptions and Impressions. *Journal of Experimental Social Psychology*, ۱۳ (۲), ۱۴۱-۱۵۴.
- Azuki ,T.(۲۰۱۲). Today's mobile phone users: current and Emerging Trends,, ۲۴: ۱۱۵-۱۲۹
۴۷
- Anderson, L.A., Ervin, K.S., Gardner, P.D. Schmitt, N. (۲۰۱۲). *Gender and the internet: Women communicating and men searching*. Sex Roles
- Ansbacher, H. Ansbacher, R.(۲۰۰۸). *The individual Psychology of Alfred Adler*. New York: Basic Books.
- Arnett. J.(۲۰۰۹). Broad and Narrow Socialization. *Journal of Marriage & the Family*, ۵۷, ۶۱۷-۶۲۸.
- Beit-Hallahmi, B, Argyle, M. (۲۰۰۶). *The Psychology of Religious Behavior, Belief & Experience*. London and New York: Rout ledge.
- Bullen, P, Harré, N. (۲۰۰۹). *The Internet: Its Effects on Fatety and Behavior Implications for Adolescents, Department of Psychology*, University of Auckland, November
- Cardis, E., Deltour, I, Mann, S., Moissnner, M., Taki, M., Vaiser N, Wake, K., & Wiort, J. (۲۰۱۲). Distribution of RF energy emitted by mobile phones in anatomical structure of the brain. *phys. med. biol.* ۵۳:۲۷۷۱-۲۷۸۳.
- Chen Y .(۲۰۲۰). Social phenomen of Mobile phon use : An exploratory study in Taiwanese college students .; pp . ۲۱۹- ۲۴۴. ۳ ۳
- Chou, C., Montgomery, S., Pentz, M., Rohrbach, L., Johnson, C., Flay, B. (۲۰۱۲). Anxiety and cellphones. *South African Depression & Anxiety Group*. ۲۵ ۱۴۳۹-۱۴۴۵
- Gonchar, N, Adams, J.R. (۲۰۱۱). *Living in cyberspace: Recognising the importance of the virtual world in social work assessments*. Journal of Social Work Education.-
- Sanders, Ch.E., Tiffany, M., Field, M.D., & Kaplan, M. (2012). *The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. Adolescenc*
- Igarashi, t, (۲۰۱۲). No mobile, no life: self-perception and text message dependency among Japanese high school student
- Pierce, T (۲۰۲۳). Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens. *Computers in Human Behavior*. ۲۵, ۱۳۶۷-۱۳۷۲.
- Sonu H, (۲۰۲۳). RINGXIETY and the Mobile Phone Usage Pattern among the Students of a Medical College in South India . *Journal of Clinical and Diagnostic Research*., -۷(۲): ۲۰۵-۲۶ ۲۰۹.

- Kumar K . (۲۰۲۰). Internet addiction : consensus , controversies and the way ahead . East Asian psychiatry; ۲۰pp . ۱۲۳- ۱۳۲
- Yengin, I., Karahoca, A., Karahoca, D. Uzunboylu, H. (۲۰۱۱). Is SMS still alive for education: Analysis of educational potential of SMS technology? Procedia Computer Science, ۳, ۱۴۳۹-۱۴۴۵ ۲۵