

# پیش‌بینی میزان استفاده از شبکه‌های مجازی بر اساس سازگاری اجتماعی و کنترل عواطف در نوجوانان

نورا دهقانپور<sup>۱</sup> / فرحناز مسیحی<sup>۲</sup> / غزاله ترانس<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت مقاله: اردیبهشت ۹۷ تاریخ پذیرش نهایی: خرداد ۹۷

## چکیده

با توجه به اهمیت آسیب‌شناسی فضای مجازی در توسعه جوامع، در جامعه ما نیز در سال‌های اخیر به فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات توجه زیادی شده است. تحقیق پیش رو با هدف پیش‌بینی میزان استفاده از شبکه‌های مجازی بر اساس سازگاری اجتماعی و کنترل عواطف در نوجوانان انجام پذیرفت. روش پژوهش همبستگی و جامعه آماری ۳۵۰ دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول و دوم شهر کرج در سال ۱۳۹۷-۱۳۹۶ بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها، از پرسشنامه سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دبیرستانی (۱۹۹۳) و پرسشنامه کنترل عواطف (۱۹۹۷) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق رگرسیون چندمتغیره انجام شد و از طریق نرم افزار SPSS23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد، میزان استفاده از شبکه‌های مجازی رابطه منفی و معناداری با سازگاری اجتماعی و کنترل عواطف دارد ( $P > 0/01$ ). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که به دلیل عدم وجود رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های مجازی، سازگاری اجتماعی و کنترل عواطف نمی‌توانند پیش‌بینی کننده یکدیگر باشند.

**واژگان کلیدی:** شبکه‌های مجازی، سازگاری اجتماعی، کنترل عواطف.

- 
- ۱- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، البرز، ایران، (نویسنده مسئول)، پست الکترونیک: noradhr@yahoo.com
  - ۲- استادیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، البرز، ایران
  - ۳- دکتری روانشناسی سلامت، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، البرز، ایران

## مقدمه

در دهه‌های گذشته تکنولوژی‌های ارتباطی و اطلاعاتی مدرن ظهور کرده‌اند. یکی از تکنولوژی‌های ارتباطی مهم اینترنت است. اینترنت نوع جدیدی از ارتباطات اجتماعی را به وجود آورده است که می‌تواند جهان جدیدی به موازات جهان واقعی به وجود آورد. این رسانه‌ها مخاطبان وسیع و متکثری دارند که می‌توانند به معنای واقعی مفهوم تازه‌ای از زمان و مکان را در اختیار ایشان قرار دهند (Masic, 2010). یکی از بزرگترین نقاط قوت اینترنت این است که از محدودیت‌های فضا و زمان فراتر می‌رود و یک مکان مجازی برای ملاقات فراهم می‌آورد که از طریق آن افراد می‌توانند روابط اجتماعی خود با دیگران را حفظ کنند (ملایری، نوغانی، خراسانی، ۱۳۹۳). نخستین بار بحث شبکه‌های مجازی در سال ۱۹۶۰ در دانشگاه ایلی نیوز در ایالات متحده آمریکا مطرح شد، و در سال ۱۳۸۷ بود که با رواج Orkut در میان کاربران ایرانی مفهوم شبکه‌های اجتماعی به طور گسترده مطرح شد و در مدتی کوتاه آنچنان رشد سریعی را تجربه کرد که ایران پس از برزیل و آمریکا، سومین کشور حاضر در Orkut شد (علی‌آبادی، رجیبیان، درتاج، ۱۳۹۶). گسترش روزافزون فناوری‌های مربوط به ارتباطات الکترونیکی هم‌چون شبکه‌های ماهواره‌ای و اینترنتی و تأثیر آن روی بسیاری از شئون اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی، جامعه را دست‌خوش چنان تغییرات اساسی کرده است که برخی صاحب‌نظران از شبکه‌های اجتماعی مجازی را بُعد جدید قدرت در سده ۲۱ دانسته‌اند (نیرومند، شایسته، ۱۳۹۳). شبکه‌های اجتماعی از فراگیرترین فناوری‌های سده ۲۱ هستند، شبکه‌ای بودن و اجتماعی بودن اجزا این مفهوم را مرکب است. رسانه اجتماعی زیرساخت وبی دارد که افراد و جوامع از طریق آن محتوایی که کاربر تولید کرده را به اشتراک می‌گذارند و درباره تولید، بحث و تعدیل آن با هم مشارکت دارند (kitzmann, hermkens, 2011). امروزه، استفاده از کامپیوتر و شبکه‌های اجتماعی به تدریج قسمت زیادی از زندگی

روزمره افراد به خصوص نوجوانان را اشغال کرده است و شیوه تعامل مردم با یکدیگر را تغییر داده است (Ellison, 2009). تحقیقات نشان می‌دهد که نوجوانان با استفاده از کامپیوتر و اینترنت علاوه بر مسائل آموزشی، اطلاعات زیادی را درباره دیگران جستجو می‌کنند (Junco & Heiberger cooper, Gelb, 2011). یکی از تکنولوژی‌های جدید مبتنی بر اینترنت شبکه‌های مجازی است (rim, 2012). امروزه در دنیای ارتباطات، شبکه‌های اجتماعی را می‌توان بستری مفید در تولید و به اشتراک‌گذاری عقاید و عامل مهمی در رشد فردی و اجتماعی دانست. مدد این شبکه‌ها فواصل زمانی و مکانی عملاً از میان برداشته می‌شوند و انتقال اطلاعات، داده‌ها و سرمایه‌ها با سرعتی باورنکردنی و در سطحی وسیع صورت می‌گیرد. به کمک این شبکه‌های مجازی ضمن اینکه مفهوم جدیدی در مقابل شبکه‌های اجتماعی حقیقی شکل می‌گیرد امکان ارتباط همزمان میان افراد در نقاط مختلف دنیا به شکلی نو تر به وجود می‌آید (چیت ساز، ۱۳۹۵). اینترنت، این فناوری جدید، جایی بین دو سوی جبرگرایی فنی و سازه اجتماعی قرار دارد و در انواع فعالیت‌های آدمی رخنه کرده است. اینترنت، شکل و شرایط کنش اجتماعی و تجربه انسانی را در سرتاسر جهان تعیین می‌کند (kret me, 2011). شبکه‌های اجتماعی مجازی پدیده‌هایی در فضای سایبریند که تمام جنبه‌های حیات بشری را تحت تأثیر قرار داده‌اند و عرصه‌های اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و فرهنگی را با انبوهی از فرصت‌ها و تهدیدها روبرو ساخته‌اند. این شبکه‌ها در حالی که ارتباطات بین افراد را آسان می‌سازد، همزمان می‌توانند کارکردهای اقتصادی، امنیتی، اطلاعاتی، آموزشی و حتی روابط بین خانواده و جز آن هم داشته باشند (دستجردی، داورپناه، اسماعیلی، ۱۳۹۳). محققانی چون الیسون و استین فیلد (۲۰۱۶) بیان می‌کنند که شبکه‌های اجتماعی بخصوص سایت‌های مربوط به شبکه‌های اجتماعی، کاربران را قادر می‌سازند تا خود را در این گروه‌ها ارائه دهند و ارتباط‌های اجتماعی با دیگران را نگه دارند. در این بین

استفاده از شبکه‌های مجازی که بسیار مرسوم شده است، مخصوصاً در قشر نوجوان، می‌تواند ابعاد مختلف از زندگی آنها را تحت شعاع قرار داده و بر روی عواطف و هیجانات آنها تاثیر بگذارد. نوجوانی با شروع و طول مدت متغیر، بین کودکی و بزرگسالی است. دوره‌ای که بیشتر نظریه‌پردازان رشد معتقدند که از حدود ۱۱ سالگی آغاز می‌شود و تا پایان دوره‌ی بلوغ یعنی زمانی که به نوجوانان امتیازات بزرگ بزرگسالی اعطا شود، ادامه می‌یابد. در روان‌شناسی رشد، بهترین و مناسب‌ترین دوره برای شکل‌گیری شخصیت واقعی انسان، دوره نوجوانی است. شخصیت کودک، یعنی روش کلی رفتار او به تدریج با رشد عمومی وی شکل می‌گیرد و تکمیل می‌شود. ابتدا این منش، بی‌شکل، نامعلوم و متغیر است، و سپس کم‌کم شکل می‌گیرد و رو به تثبیت می‌گذارد، به طوری که قاعدتاً باید در بزرگسالی به کمال اجتماعی مطلوب برسد. در نوجوانی همه چیز دگرگون می‌شود، سازگاری با اجتماع به خطر می‌افتد و تشکیل و تکامل آرام شخصیت، مختل می‌شود. واژه‌ی نوجوانی همان‌طور که از خواستگاهش بر می‌آید، به معنای رشد کردن به سوی رسش است و مفاهیمی مانند بلوغ و رسش عاطفی، اجتماعی، ذهنی و اخلاقی را در بر می‌گیرد. دوره نوجوانی، دوره‌ای پیچیده از رشد انسان است، که در طی آن نوجوانان بلوغی را تجربه می‌کنند که بر رشد جسمانی، فیزیولوژیکی و روانشناختی آنان تاثیر می‌گذارد (بهامین و کوروش‌نیا، ۱۳۹۶).

### بیان مساله

سازگاری به معنای بجا، مناسب، با نظم، اصلاح شده و هماهنگ در تطابق است. زمانی سازگاری بین دو چیز وجود دارد که ما یکی، یا هر دوی آنها را مطابق با هر یک از دیگری تغییر داده و یا اصلاح کنیم (مصلحی، میرهاشمی، ۱۳۹۵). سازگاری اجتماعی عبارت است از توانایی برقراری ارتباط متقابل با دیگران به طریق خاص که در عرف جامعه قابل قبول باشد (گل محمدیان، نظری، ۱۳۹۵). چنانچه کسی بتواند

محدودیت‌هایش را بشناسد، بپذیرد، راه‌های مقابله با آنها را بیابد و به کار برد، امیال و آرزوهای خود را محدود و کنترل نماید و ارضای آنها را تا حد امکان فراهم سازد، او را فردی سازگار گویند و از این راه و در محدوده‌ی آشکار و نهان اجتماعی است که ادامه‌ی حیات و سلامت میسر می‌شود. برعکس اگر قادر به انجام این کار نشود، او را ناسازگار گویند که اجتماع به انحاء مختلف با او مقابله می‌کند و از طریق مختلف، تنبیه و در نهایت طرد و حذف می‌شود (یزدان بخش، ۱۳۹۴). مفهوم سازگاری نخستین بار توسط داروین، به عنوان انطباق برای بقا در جهان مادی استفاده شد (Vandana, 2013). سازگاری روانشناختی به عنوان عدم وجود علائم کلی ناسازگاری مانند خلق افسرده، نگرانی و پریشانی جهانی مفهوم سازی می‌شود (Lamp, 2013). به عقیده گانای و میر، سازگاری در روانشناسی، اشاره به روند رفتاری دارد که توسط آن انسان‌ها و دیگر حیوانات تعادل را میان نیازهای مختلف خود، و یا بین نیازهای خود و موانع محیط اطراف حفظ می‌کنند. سازگاری و هماهنگ شدن با محیط خود و محیط پیرامون خود برای هر موجود زنده‌ای ضرورتی حیاتی است. تلاش روزمره آدمیان، جملگی بر حول سازگاری دور می‌زند. هر انسان، هوشیارانه و ناخودآگاه می‌کوشد نیازهای متنوع و گاه متعارض خود را در محیطی که در آن زندگی می‌کند، برآورده سازد (موسوی و عمران، ۱۳۹۵). سازگاری اجتماعی انعکاسی از تعامل فرد با دیگران، رضایت از نقش‌های خود و نحوه عملکرد در نقش‌هاست که به احتمال زیاد تحت تاثیر شخصیت قبلی، فرهنگ و انتظارات خانواده قرار دارد (Harji, Sanderz, 2011). و در نهایت در فرآیند سازگاری شخص تلاش می‌کند در تقابل با محیط، نیازها و خواست‌های شخصی خود را برآورده کند و در عین حال محیط نیز به او فشار می‌آورد تا او را در جریان‌ات یا مسیرهایی قرار دهد تا به روش و سبک خاصی رفتار نماید. بنابراین میزان سازگاری از حاصل ضرب نیازها و خواست‌های شخصی و خواست‌های اجتماعی یا

محیطی به دست می‌آید (ساریخانی، همایی، ۱۳۹۳). امروزه در دنیایی زندگی می‌کنیم که بیش از هر زمان دیگری نیازمند انعطاف‌پذیری و یا به عبارتی سازگاری اجتماعی است. بدون شک داشتن سازگاری اجتماعی و انعطاف‌پذیری می‌تواند نقش به‌سزایی در زندگی افراد داشته باشد. سازگاری و در راس آن سازگاری اجتماعی یک مفهوم نسبی است تحت تاثیر فرهنگ‌ها و اعتقادات ممکن است از جامعه‌ای به جامعه‌ای دیگر متفاوت باشد، برای مثال، شاید رفتاری خاص در کشوری مسلمان سازگار تلقی شود ولی در کشوری دیگر، و بر حسب اعتقادات آنان ناسازگارانه تلقی شود. از طرفی دیگر، رفتار آدمی تحت تاثیر عوامل مختلفی از جمله خانواده، مدرسه، گروه همسالان و سایر عوامل اجتماعی قرار دارد، شخصیت انسان در صورتی به کمال می‌رسد که بین او و محیط پیرامونش تعادل و تعامل مناسبی صورت پذیرد. فشارهای اجتماعی به وضوح تاثیر فراوانی بر رفتار فرد دارد، از طرفی دیگر انسان موجودی انعطاف‌پذیر است؛ او نه تنها با محیط سازگار می‌شود بلکه محیط را طبق خواسته‌های خود دگرگون می‌کند. اسلاموسکی و دان سازگاری اجتماعی را فرایندی می‌دانند که افراد را قادر می‌سازد تا رفتار دیگران را درک و پیش بینی کنند، رفتار خود را کنترل کنند و تعاملات اجتماعی خود را تنظیم نمایند (شاهی و اوجی‌نژاد، ۱۳۹۳). رانی و تروپ-گوردون (۲۰۱۲)، سازگاری اجتماعی را فرایندی می‌دانند که در آن نوجوانانی که مشکلات سازگاری بیشتری گزارش می‌دهند، بسیار شبیه کسانی هستند که از احساس تنهایی، اضطراب و افسردگی رنج می‌برند. با توجه به این که سازگاری با اجتماع یکی از مسائل مهم در سنین نوجوانی بوده و عدم انعطاف‌پذیری و سازگاری اجتماعی منجر به آسیب‌های مختلف اجتماعی و درپی آن منجر به تاثیرات نامطلوب در کیفیت زندگی و آینده آنان خواهد شد، بنابراین شناخت عوامل روانشناختی موثر در سازگاری نقش مهمی در این زمینه داشته و می‌تواند باعث افزایش سازگاری اجتماعی نوجوانان و کاهش مشکلات آنان خواهد شد.

یکی از عوامل روانشناختی که منجر به افزایش سازگاری اجتماعی شده، و می‌تواند در بروز رفتارهای اعتیادی هم‌چون استفاده آسیب‌زای نوجوانان از شبکه‌های مجازی نقش داشته باشد، کنترل عواطف است. منظور از کنترل مهارت عواطف این است که فرد بیاموزد که چگونه عواطف خود را در موقعیت‌های گوناگون تشخیص دهد، و آن را ابراز و کنترل نماید. این مهارت اثرات گوناگون در جنبه‌های مختلف فرد، تعاملات بین فردی، بهداشت روانی و سلامت فیزیکی و جسمی فرد دارد (قادری، خدادای، عباسی، ۱۳۹۰). مهارت کنترل عواطف بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد تأثیرگذار است و باعث ثبات و رشد شخصیت افراد می‌گردد، به طوری که مروری بر یافته‌های موجود در زمینه کنترل عواطف و مشکلات هیجانی نشان می‌دهد که احتمالاً یکی از دلایل اصلی گرایش افراد به اختلالات و رفتارهای اعتیادی از جمله اختلال خوردن، مصرف مواد، اعتیاد به اینترنت و تلفن همراه، مشکلات و کاستی‌های وسیع در حوزه هیجان است. طبق نظر محققان، کنترل عاطفی دارای چهار بعد خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت است و یکی از عواملی است که به منظور سازگاری با رویدادهای استرس‌زای زندگی ضروری است. اهمیت مطالعه این مهارت از آن جهت است که این مهارت اثرات گوناگون در جنبه‌های مختلف زندگی فرد، تعاملات بین فردی، بهداشت روانی و سلامت فیزیکی و جسمی فرد دارد (اعیادی، عباسی، پیرانی، تقوایی، ۱۳۹۵). هم‌چنین کنترل عواطف تاثیر بسزایی بر روی گرایش به آسیب‌های اجتماعی نوجوانان دارد. عواطف بخش مهم و اساسی زندگی انسان را تشکیل می‌دهند؛ به گونه‌ای تصویر زندگی بدون آن پنداری دشوار است. ویژگی‌ها و تغییر عواطف، چگونگی ارتباط‌گیری عاطفی و درک و تفسیر عواطف دیگران نقشی مهم در رشد و سازمان شخصیت، تحول اخلاقی و روابط اجتماعی، شکل‌گیری هویت و مفهوم خود دارد (عبدالملکی، فرید، حبیبی، ۱۳۹۵). در واقع مدیریت و کنترل عواطف موجب

داده‌ها، از پرسشنامه سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دبیرستانی (۱۹۹۳) و پرسشنامه کنترل عواطف (۱۹۹۷) استفاده شد.

### پرسشنامه سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دبیرستانی (AISS)

این پرسشنامه توسط سینهاوسینگ در سال (۱۹۹۳) ساخته شده است و به وسیله کرمی (۱۳۷۷) ترجمه شد. هدف آن است که سطوح سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی (گروه سنی ۱۴ تا ۱۸ ساله) در سه حوزه سازگاری (عاطفی، اجتماعی و آموزشی) سنجش شود. پرسشنامه شامل ۶۰ سؤال است که با پیش‌بینی پاسخ "بله" یا "خیر" تدوین شده است. ۲۰ سؤال مربوط به حوزه عاطفی، ۲۰ سؤال مربوط به حوزه اجتماعی و ۲۰ سؤال مربوط به حوزه آموزشی است. به پاسخ‌هایی که نشانگر سازگاری است، نمره یک داده می‌شود و در غیر این صورت صفر منظور می‌شود. حوزه‌های مورد بررسی عبارتند از:

- ۱- سازگاری عاطفی: نمره بالا نشان‌دهنده بی‌ثباتی عاطفی و نمره پایین، نشانگر ثبات عاطفی است.
  - ۲- سازگاری اجتماعی: نمره بالا بیانگر سلطه‌پذیری و عقب ماندگی و نمرات پایین نشان‌دهنده پرخاشگری است.
  - ۳- سازگاری آموزشی: نمرات بالا نشان‌دهنده وضعیت درسی و تحصیلی ضعیف و نمرات پایین مخصوص علاقه‌مندی به تحصیل و مدرسه است.
- روایی این پرسشنامه از طریق تعیین همبستگی با فرم موازی (پرسشنامه شخصیتی کالیفرنیا) برابر ۰/۷۳ به وسیله نوری (۱۳۸۰)؛ به نقل از بنده پور، (۱۳۸۵) گزارش شد. ضریباً لفای کرونباخ در پژوهش حاضر بین ۰/۶۵ تا ۰/۸۲ به دست آمد.

### پرسشنامه کنترل عواطف (ECS)

این مقیاس توسط ویلیامز، کمبلو آهرانز (۱۹۹۷) تهیه شده است. ابزاری برای سنجش میزان کنترل افراد بر عواطف خود است و شامل ۴۲ سؤال با چهار زیر مقیاس فرعی با عناوین خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت است. پاسخ‌های عبارت‌ها در مقیاس ۷

میشود، افراد واقع بین، نیک اندیش و درست کردار شوند و فردی مفید و کارآمد در پیشرفت جامعه به شمار آیند (بگیان کوله مرز، نریمانی، سلطانی، محرابی، ۱۳۹۳).

بر اساس پژوهش‌های گسترده مشخص شده است بین میزان استفاده از شبکه‌های مجازی و سازگاری اجتماعی و کنترل عاطفی، رابطه معناداری وجود دارد. به طوری که افرادی که میزان استفاده آنها از شبکه‌های مجازی بیشتر است سازگاری اجتماعی و کنترل عاطفی کمتری دارند. نتایج پژوهش علی‌آبادی و همکاران (۱۳۹۶) نشان داد بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و مولفه‌های آن (راهبردهای شناختی و فراشناختی) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین خدایاری و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهش خود به میزان و نوع استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در میان دانشجویان پرداختند، نتایج نشان داد که بین متغیرهایی چون تنوع و گستردگی، میزان اعتماد، اطلاع رسانی و ارتباط آسان، جنسیت و رشته تحصیلی دانشجویان و میزان استفاده از شبکه‌های مجازی رابطه وجود دارد. پژوهش‌های دیگر نشان دادند نوجوانانی که از اینترنت و شبکه‌های مجازی استفاده می‌کنند، در مقایسه با نوجوانانی که از این فناوری استفاده نمی‌کنند، سازگاری کمتر و افت تحصیلی بیشتری دارند (heung, Chiu & kim, 2010). سالوی و همکاران (۲۰۰۹) در مطالعه ای طولی نشان دادند که استفاده طولانی مدت از رایانه به خصوص اینترنت موجب افزایش افسردگی و احساس تنهایی شده و این دو عامل به طور غیر مستقیم بر سازگاری اجتماعی فرد تاثیر منفی می‌گذارند.

### روش پژوهش

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری ۳۵۰ دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول و دوم شهر کرج در سال ۱۳۹۷-۱۳۹۶ بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. برای گردآوری

درجه‌ای از به شدت مخالف نمره ۱ تا به شدت موافق نمره ۷ تنظیم شده است. ۱۲ ماده این پرسشنامه برعکس نمره‌گذاری می‌شود. اعتبار درونی و باز آزمایی آزمون به ترتیب برای نمره کل مقیاس ۰/۹۴ و ۰/۷۸ و برای خرده مقیاس‌های خشم ۰/۷۲ و ۰/۷۳، خلق افسرده ۰/۹۱ و ۰/۷۶، اضطراب ۰/۸۹ و ۰/۷۷ و عاطفه مثبت ۰/۸۴ و ۰/۶۴ گزارش شده است. در ایران نیز دهش مقدار آلفای کرونباخ نمره کل کنترل عواطف را ۰/۸۴ و خرده مقیاس‌های خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت را به ترتیب ۰/۵۳، ۰/۶۰، ۰/۷۶، ۰/۶۴ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۱ محاسبه شد.

### یافته‌ها

این مطالعه با مشارکت ۳۵۰ نفر (۱۶۵ دختر و ۱۸۵ پسر) انجام شد. میانگین و انحراف معیار سنی شرکت کنندگان ۱۶/۱۴ (۱/۵۳) بود. میانگین سنی دختران ۱۶/۲۹ (۱/۷۱) و میانگین سنی پسران ۱۶/۱۲ (۱/۳۳) بود. ۲۳۷ نفر از شرکت کنندگان دانش‌آموز متوسطه اول و ۱۱۳ نفر دانش‌آموز متوسطه دوم بودند. (جدول ۱)

بر اساس نتایج جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات میزان استفاده از شبکه‌های مجازی ۱۳۸/۸۶، و میانگین سازگاری اجتماعی ۱۳/۲۶ می‌باشد. همچنین میانگین نمره کل کنترل عواطف و زیرمقیاس‌های آن شامل کنترل خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت به ترتیب برابر است با ۱۴۱/۱۷، ۲۲/۸۲، ۲۷/۴۰، ۴۵/۰۰ و ۴۵/۹۴. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان می‌دهد میزان استفاده از شبکه‌های مجازی رابطه منفی و معناداری با سازگاری اجتماعی ( $r = -0/594$ ) و کنترل عواطف ( $r = -0/599$ ) (و زیرمقیاس‌های آن: کنترل خشم ( $r = -0/401$ )، کنترل خلق افسرده ( $r = -0/318$ )، کنترل اضطراب ( $r = -0/419$ ) و کنترل عاطفه مثبت ( $r = -0/486$ )) دارد ( $P < 0/01$ ). (جدول ۲)

با توجه به جدول ۲ مشاهده می‌شود که ضریب تعیین برای پیش بینی میزان استفاده از شبکه‌های مجازی

استفاده از شبکه‌های مجازی دارد. استفاده از شبکه‌های مجازی در ۰/۴۹۴ می‌باشد، یعنی ۴۹/۴ درصد از واریانس میزان استفاده از شبکه‌های مجازی براساس سازگاری اجتماعی و کنترل عواطف قابل تبیین است. آزمون معناداری  $t$  در رگرسیون برای ضرایب رگرسیون سازگاری اجتماعی با مقدار بتای ( $Beta = 0/412$ ) و کنترل عواطف با مقدار بتای ( $Beta = 0/421$ ) در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنادار است. کنترل عواطف با مقدار بتای ۰/۴۲۱ بیشترین سهم یگانه را در پیش‌بینی میزان استفاده از شبکه‌های مجازی دارد.

با توجه به جدول ۳ مشاهده می‌شود که ضریب تعیین برای پیش‌بینی میزان استفاده از شبکه‌های مجازی براساس مولفه‌های کنترل عواطف برابر با ۰/۳۸۷ می‌باشد، یعنی ۳۸/۷ درصد از واریانس میزان استفاده از شبکه‌های مجازی براساس مولفه‌های کنترل عواطف قابل تبیین است. آزمون معناداری  $t$  در رگرسیون برای ضرایب رگرسیون کنترل خشم با مقدار بتای ( $Beta = 0/210$ )، کنترل خلق افسرده با مقدار بتای ( $Beta = 0/138$ ) و کنترل اضطراب با مقدار بتای ( $Beta = 0/206$ )، و کنترل عاطفه مثبت با مقدار بتای ( $Beta = 0/370$ ) در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنادار است. کنترل عاطفه مثبت با مقدار بتای ۰/۳۷ بیشترین سهم یگانه را در پیش‌بینی میزان استفاده از شبکه‌های مجازی دارد. (جدول ۳)

### نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف پیش‌بینی میزان استفاده از شبکه‌های مجازی براساس سازگاری اجتماعی و کنترل عواطف در نوجوانان سال اول و دوم متوسطه انجام شده است. نتایج نشان می‌دهد که میزان استفاده از شبکه‌های مجازی با سازگاری اجتماعی و کنترل عواطف در نوجوانان رابطه ندارد. نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی میزان استفاده از شبکه‌های مجازی براساس سازگاری اجتماعی و کنترل عواطف نشان داد که ضریب تعیین برای پیش‌بینی میزان استفاده از شبکه‌های مجازی براساس سازگاری اجتماعی و کنترل

مختلف مورد کنکاش و ارزیابی قرار داد. با توجه به این که سلامت روانی نوجوانان یکی از مقوله‌های مهم در مباحث روانشناسی و جامعه‌شناسی محسوب می‌شود هم‌چنین با توجه به این مسأله که امروزه بسیاری از نوجوانان به استفاده از شبکه‌های مجازی دسترسی دارند و از آن استفاده‌های مختلفی به عمل می‌آورند باید به این موضوع توجه بیشتری داشت. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کنترل عواطف با سازگاری اجتماعی نوجوانان ارتباط دارد. گوداستاین و لانیون سازگاری را مفهوم عامی می‌دانند که همه راهبردهای اداره کردن موقعیت‌های استرس‌زای زندگی، اعماز تهدیدهای واقعی و غیرواقعی را شامل می‌شود هرگاه تعادل جسمی و روانی فرد به گونه‌ای دچار اختلال شود که حالت ناخوشایندی به وی دست دهد، برای ایجاد توازن نیازمند به کارگیری نیروهای درونی و حمایت خارجی است و این صورت اگر در به کارگیری ساز و کارهای جدید موفق شود و مساله را به نفع خود حل کند، فرایند سازگاری ایجاد شده است، بنابراین بدون شک داشتن سازگاری اجتماعی و کنترل عواطف می‌تواند نقش به سزایی در زندگی افراد داشته باشد و رابطه بین این دو متغیر تایید می‌شود (نوابخش و فتحی، ۱۳۹۰). محدودیت این پژوهش مربوط به ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش است. ابزارهای مورد استفاده پرسشنامه است چه بسا استفاده از سایر ابزارها از جمله مصاحبه، یافته‌ها را متفاوت نماید. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود که سایر محققان علاقمند به این حوزه در مطالعات خود از ابزارهای متفاوت از پرسشنامه جهت مطالعه‌های عمیق استفاده نمایند. با توجه به محدودیت تعمیم نتایج این پژوهش (به ویژه در خصوص نمونه تحقیق) پیشنهاد می‌شود که مطالعات طولی با حجم نمونه‌های بزرگ در سایر مناطق شهر کرج و دیگر شهرهای ایران صورت گیرد تا با دقت بیشتری بتوان نتایج به دست آمده را به سایر جمعیت‌ها تعمیم داد

عواطف برابر با ۰/۴۹۴ می‌باشد، یعنی ۴۹/۴ درصد از واریانس میزان استفاده از شبکه‌های مجازی براساس سازگاری اجتماعی و کنترل عواطف قابل تبیین است. کنترل عواطف با مقدار بتای ۰/۴۲۱ بیشترین سهم یگانه را در پیش‌بینی میزان استفاده از شبکه‌های مجازی دارد. به عبارتی با افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان، پیش‌بینی می‌شود عضویت آنها در شبکه‌های اجتماعی کاهش یابد. به این ترتیب، پژوهش حاضر به رابطه منفی دست یافت. این یافته‌ها همسو با پژوهش لی و بونک (۲۰۱۶)، بونک و خو (۲۰۱۴)، اسکات (۲۰۱۳)، چاپرا و شارما (۲۰۱۳)، خو (۲۰۱۰) و خو و کوویه (۲۰۱۱)، جوادی‌نیا (۱۳۹۲) بوده است. در پژوهش کالپیدو، کاستین و موریس (۲۰۱۱) نیز رابطه مثبت عضویت در شبکه‌های مجازی با سازگاری اجتماعی یادگیرندگان تأیید نشد. در پژوهش احمدی، خادمی و فتاحی بیات (۱۳۹۰) رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سازگاری دانش‌آموزان معنادار نبود؛ اما مشخص شد با افزایش مدت زمان استفاده از شبکه مجازی، سازگاری دانش‌آموزان بهبود می‌یابد. در پژوهش غلام‌پور (۱۳۹۳) نشان داد که دانش‌آموزانی که کنترل عواطف بهتری دارند از سازگاری اجتماعی خوبی برخوردار است و می‌تواند احساس‌های خود را بدون وحشت به صورت صریح و آشکار بیان کند. بنابراین والدین می‌توانند با شرکت دادن فرزندانشان در دوره‌های آموزشی سازگاری اجتماعی فرزندانشان را بالا ببرند تا عضویت در شبکه‌های اجتماعی و پیامدهای آن به حداقل ممکن کاهش یابد. در پژوهش حاضر، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی به عنوان شاخص‌ای برای سنجش متغیر سازگاری اجتماعی و کنترل عواطف در نظر گرفته شده بود و تأکید بر سازگاری اجتماعی و کنترل عواطف نوجوانان، آن را از سایر پژوهش‌ها در این حوزه متمایز ساخته است. به همین جهت این پژوهش شبکه‌های مجازی را از جنبه‌های

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	انحراف معیار	میانگین	
						۱	۶۳/۰۷	۱۳۸/۸۶	میزان استفاده از شبکه مجازی
					۱	-۰/۵۹۴**	۳/۸۱	۱۳/۲۶	سازگاری اجتماعی
				۱	-۰/۲۲۸**	-۰/۴۰۱**	۶/۲۹	۲۲/۸۲	کنترل خشم
			۱	-۰/۲۴۰**	-۰/۳۶۳**	-۰/۳۱۸**	۷/۷۷	۲۷/۴۰	کنترل خلقی افسرده
		۱	-۰/۲۷۴**	-۰/۴۲۵**	-۰/۳۵۳**	-۰/۴۱۹**	۹/۰۲	۴۵/۰۰	کنترل اضطراب
	۱	-۰/۲۳۵**	-۰/۱۹۷**	-۰/۱۹۳**	-۰/۱۸۰**	-۰/۴۸۶**	۶/۵۳	۴۵/۹۴	کنترل عاطفه مثبت
۱	-۰/۵۷۱**	-۰/۷۷۰**	-۰/۶۵۴**	-۰/۶۶۵**	-۰/۴۳۳**	-۰/۵۹۹**	۱۹/۹۵	۱۴۱/۱۷	کنترل عواطف کل

$P < .05$  /  $P < .01$

جدول ۲- نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی میزان استفاده از شبکه‌های مجازی براساس سازگاری اجتماعی و کنترل عواطف

P	T	ضریب $\beta$	SE	ضریب b	R <sup>۲</sup> تعدیل شده	R <sup>۲</sup>	R	F	متغیر پیش‌بین
.۰۰۰۱	۹/۷۶۷-	-۰/۴۱۲-	۰/۶۹۷	۶/۸۱۲-					سازگاری اجتماعی
.۰۰۰۱	۹/۹۷-	-۰/۴۳۱-	۰/۱۳۳	۱/۳۳۱-	-۰/۴۹۴	-۰/۴۹۷	-۰/۷۰۵	۱۷۱/۵۵۶	کنترل عواطف (کل)

جدول ۳- نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی میزان استفاده از شبکه‌های مجازی براساس مولفه‌های کنترل عواطف

P	T	ضریب $\beta$	SE	ضریب b	R <sup>۲</sup> تعدیل شده	R <sup>۲</sup>	R	F	متغیر پیش‌بین
.۰۰۰۱	۴/۴۶۱-	-۰/۲۱۰-	۰/۴۷	۲/۰۹۸-					کنترل خشم
.۰۰۰۱	۳/۱۱۱-	-۰/۱۳۸-	۰/۳۶	۱/۱۲۱-	-۰/۳۸۷	-۰/۳۹۴	-۰/۶۳۷	۵۶/۰۱۵	کنترل خلقی افسرده
.۰۰۰۱	۴/۳۰۷-	-۰/۲۰۶-	-۰/۳۳۴	۱/۴۳۷-					کنترل اضطراب
.۰۰۰۱	۸/۴۵۵-	-۰/۳۷۰-	-۰/۴۲۲	۳/۵۷-					کنترل عاطفه مثبت



## فهرست منابع

- خداپاری، کلثوم؛ دانشور حسینی، فاطمه؛ سعیدی، حمیده (۱۳۹۳). میزان و نوع استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی. فصلنامه پژوهش‌های ارتباطی، ۱(۷۷): ۱۶۷-۱۹۲.
- ساریخانی، ناهید؛ همایی، لیلا (۱۳۹۳). عوامل موثر بر سازگاری اجتماعی مهاجران. فصلنامه مطالعات جامعه‌شناختی ایران، ۴(۱۳): ۸۳-۶۷.
- شاهی، زهرا؛ اوجی نژاد، احمدرضا (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش به شیوه رویکرد راه حل محور بر افزایش میزان سازگاری اجتماعی و حل بحران هویت نوجوانان دختر. فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه، ۱(۱۵): ۲۷-۱۸.
- عبدالملکی، سالار؛ فرید، ابوالفضل؛ حبیبی، رامین (۱۳۹۵). بررسی رابطه جو عاطفی خانواده و کنترل عواطف با گرایش به اعتیاد. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۱۲(۴۸): ۶۶۲-۶۴۹.
- علی‌آبادی، خدیجه؛ رجبیان ده‌زیره، مریم؛ درتاج، فریبا (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان. راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۰(۵): ۳۴۵-۳۵۷.
- غلام‌پور، نیره؛ سهرابی، فرامرز؛ برجلی، احمد (۱۳۹۳). بررسی رابطه الگوهای ارتباطی والدین با سازگاری اجتماعی کودکان پیش‌دبستانی. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، ۴(۱۴): ۶۷-۱۴.
- گل محمدیان، محسن؛ نظری، حسن؛ پروانه، آذر (۱۳۹۵). اثربخشی معنادرمانی گروهی بر اضطراب مرگ و سازگاری اجتماعی سالمندان. مجله روانشناسی پیری، ۲(۳): ۱۶۷-۱۵۰.
- مصلحی جویباری، میترا؛ میرهاشمی، مالک (۱۳۹۵). تاثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد شناختی-رفتاری مثبت گرا بر سازگاری دانش‌آموزان دارای مشکلات سازگاری. فصلنامه نسیم تندرستی، ۵(۲): ۴۶-۵۳.
- موسوی، فرانک؛ عمران، بدری (۱۳۹۵). رابطه آگاهی‌های فراشناختی با خودپنداره تحصیلی، نگرش نسبت به مدرسه و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان. مجله رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۷(۱۷): ۱۷۱-۱۹۰.
- نیرومند، لیلا؛ ذهابی، شایسته (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان. مطالعات رسانه‌ای، ۹(۲۶): ۱۱۹-۱۲۶.
- اخوان ملایری، فائزه؛ نوغانی، محسن؛ مظلوم خراسانی محمد (۱۳۹۳). شبکه‌های اجتماعی مجازی و شادکامی. مطالعات بین رشته‌ای در رسانه و فرهنگ، ۴(۲): ۲۴-۱.
- اعیادی، نادر؛ عباسی، مسلم؛ پیرانی، ذبیح؛ تقوایی، داود (۱۳۹۵). رابطه کنترل عواطف و تحمل‌پریشانی با استفاده آسبیزا از تلفن همراه در میان دانشجویان. فصلنامه فناوری ارتباطات و ارتباطات در علوم تربیتی، ۷(۱): ۱۶۲-۱۴۵.
- احمدی، پروین؛ خادمی، عزت و فتاحی بیات، صدیقه (۱۳۹۰). بررسی تأثیر اینترنت‌تبرسازگاری دانش‌آموزان سال دوم دبیرستان‌های تهران. مجله اندیشه‌های نوین تربیتی، ۳(۹): ۳۶-۹.
- برات دستجردی، نگین؛ داوورپناه، هدایت؛ اسماعیلی، معصومه (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه اجتماعی فیس بوک و سلامت اجتماعی دانشجویان دانشگاه اصفهان. مجله جامعه‌شناسی کاربردی، ۲۷(۶۱): ۱۴۳-۱۵۶.
- بخشی‌پور، عباس‌دوژ کام، محمود (۱۳۸۴). تحلیل عاملی مقیاس عاطفه مثبت و منفی. مجله روانشناسی، ۳۶(۳): ۳۶۵-۳۵۱.
- بهامین، معصومه و کوروش‌نیا، مریم (۱۳۹۶). رابطه بین مهارت‌های اجتماعی و سازگاری اجتماعی به واسطه احساس تنهایی در نوجوانان. مجله روشها و مدل‌های روان‌شناختی، ۸(۳): ۲۵۳-۲۶۸.
- بگیان کوله مرز، محمدجواد؛ نریمانی، محمد؛ سلطانی، ساناز؛ مهرابی، علیرضا (۱۳۹۳). مقایسه نارسایی هی انی و کنترل عواطف در سوء‌مصرف کنندگان مواد و افراد سالم. فصلنامه اعتیاد پژوهی سوی مصرف مواد، ۸(۲۹): ۳۴-۲۵.
- بندپور، اکرم (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی آموزش‌های خودگویی‌های مثبت بر افزایش سازگاری اجتماعی، تحصیلی، عاطفی در دختران دانش‌آموز اول دبیرستان آموزش و پرورش منطقه ۲ شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه علوم و تحقیقات تهران.
- جوادی‌نیا؛ علیرضا (۱۳۹۲). الگوی استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. طب و تزکیه، ۲۲(۲): ۴۴-۳۹.
- چیت‌ساز، محمد علی (۱۳۹۵). بررسی جامعه‌شناختی اثرات شبکه‌های مجازی جدید بر زندگی فردی و اجتماعی. فصلنامه مهندسی فرهنگی، ۱۰(۸۶): ۴۳-۳۴.

- Heiberger G, Junco R (2011). Meet your students where they are: Social media. *Journal of Higher Education Advocate*, 28(5): 6-9.
- Kalpidou M, Costin D, Morris J (2011). The relationship between facebook and the well-being of undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(4): 183-189.
- Khoo E, Forret M (2011). Evaluating an Online Learning Community: Intellectual, Social and Emotional Development and Transformations, *Waikato Journal of Education*, 16(1): 123-142.
- Khoo EGL (2010). Developing an Online Learning Community: A Strategy For Improving Lecturer and Student Learning Experiences. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Waikato, Hamilton, New Zealand. Retrieved From:<http://www.researchcommons>.
- Kitzmann JH, Hermkens K, Mc Carthy IP, Silvestre BS (2011). Social Media/get serious I Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizon*, 54(3): 251-241.
- Kret ME, Denollet J, Grèzes J, Gelder B (2011). The role of negative affectivity and social inhibition in perceiving social threat: An fMRI study. *Neuropsychologia*; 49: 1187-93.
- Lamp K (2013). Personal and Contextual Resilience Factors and Their Relations to Psychological Adjustment Outcomes across the Lifespan: A Meta – Analysis. Ph.d. Thesis in Counseling Psychology. University of Illionis at Chicag.
- Lee J, Bonk CJ (2016). Social Network Analysis of Peer Relationships and online Interactions in a Blended class Using Blogs. *Internet and Higher Education*, 28(1): 35-44.
- یزدان بخش، کامران (۱۳۹۴). اثربخشی مرور زندگی بر افزایش سازگاری اجتماعی سالمندان بازنشسته. *مجله روانشناسی پیری*، ۱(۳): ۱۸۵-۱۷۹.
- Bonk CJ, Khoo E (2014). Adding Some TEC-VARIETY: Activities for Motivating and Retaining Learners Online. Open World Books.com and Amazon Create Space Retrieved from: <http://www.tec-variety.com>
- Cheung C, Chiu PY, Lee M (2010). Online social networks: Why do students use Facebook? *Computers in Human Behavior*, 27(4):1337-1343.
- Chhabra R, Sharma V (2013). Applications of Blogging in Problem Based Learning. *Education And Information Technologies*, 2(8): 78-88.
- Cooper CP, Gelb CA, Rim SH (2012). Physicians who use social media and other internet-based communication technologies. *J am med inform assoc*, 16(6): 960-4.
- Ellison NB, Lampe C, Steinfield C (2009). Social network sites and society: Current trends and future possibilities. *Interactions*, 16(1): 6-9.
- Ellison NB. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1): 210-30.
- Ellison NB, Stein Field C (2016). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *ComputerMediated Communication*, 12(4): 1143-1168.
- Ganai MY, Mir MA (2013). A Comparative Study of Adjustment and Academic Achivement of College Students. *Journal of Educational Research and Essays*, 11(2): 5-8.
- Hahji O, sanderz K, Dikson D (2011). social skills in interpersonal com. *Munication*.

- Masic IE (2010). learning as new method of medical education, *Acta inform med*, 16(2): 102-17.
- Ranney JD, Troop-Gordon W (2012). Computer mediated communication with distant friends: Relations with adjustment during students' first semester at college. *Educational Psychology*, 104: 848-861.
- Salaway G, Caruso JB, Nelson MR (2008). The ECAR study of undergraduate students and information technology. Boulder, CO: Edu causen Center for Applied Research.
- Sinha AK, Singh RP (1993). The adjustment Inventory for school students (AISS). Agra (India): National Psychological Corporation.
- Scott J (2013). *Social network Analysis* (3rd ed). LA: SAGE Publications.
- Williams KE, Chambless DL, Ahrens AH (1997). Are emotion frightening? An extension of the fear concept. *Behaviour Research and Therapy*, 35(4): 239-245.
- Vandana S (2013). A study on adjustment of higher secondary school students of drug district. *Journal of Research & Method in Education (IOSR-IRME)*; 1(1): 50-52.