

ORIGINAL ARTICLE

Investigating the psychological and social effects of using cyberspace by female high school students

Reza Mirarab Razi¹ , Seyedeh Maryam Hosseini Largani² , Sadegh Ahmadi³

1. Associate professor
Department of Education,
University of Mazandaran
2. Associate professor
Department of Educational
Innovation and Curriculum,
Higher Education Research
and Planning Institute,
Tehran, Iran
3. Master's of degree in
Curriculum Planning,
University of Tabriz, Tabriz,
Iran.

Correspondence:

Reza Mirarab razi

Email: reza.mirarab@gmail.com

Received: 20/Oct/2024

Accepted: 11/Mar/2025

How to cite:

Mirarab Razi, R. Hosseini Largani, S.M. Ahmadi, S. (2025). Investigating the psychological and social effects of using cyberspace by female high school students. *Technology and Scholarship in Education*, 5 (1), 25-33.

ABSTRACT

The purpose of this study was to predict the psychological components (depression, mood regulation, and mental preoccupation) of female high school students in Babolsar based on their use of virtual space. The research was applied in terms of purpose and descriptive-correlational in nature. The statistical population consisted of 1,698 female high school students in Babolsar. The sample size, determined based on Krejcie and Morgan's table, was 261 students, selected through a cluster sampling method. The data collection tool was a researcher-made questionnaire with 56 items. The face and content validity of the instrument were confirmed by experts, and its reliability was estimated at 0.831 using Cronbach's alpha coefficient. The results indicated that the use of virtual space had a significant positive role of 0.559 in depression, 0.563 in mood regulation, and 0.663 in students' mental preoccupation. Additionally, the use of virtual space had a significant positive role of 0.559 in social isolation and 0.448 in the preference for online social interactions among female students. Consequently, the negative effects and consequences of virtual space usage in various psychological and social dimensions are considerable and require further attention from policymakers and educators in the field of digital education.

KEYWORDS

Cyberspace, Negative Consequences, Pathology, Second secondary school Student.



بررسی آثار روان‌شناختی و اجتماعی استفاده از فضای مجازی توسط دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم

رضا میر عرب رضی^۱، سیده مریم حسینی لرگانی^۲، صادق احمدی^۳

چکیده

هدف پژوهش پیش‌بینی مولفه‌های روان‌شناختی (افسردگی، تنظیم خلق و خو و اشتغال ذهنی) دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر بابل بر اساس استفاده از فضای مجازی بود. پژوهش از لحاظ هدف، کاربردی و از لحاظ ماهیت از نوع توصیفی، همبستگی می‌باشد. جامعه آماری دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر بابل به تعداد ۱۶۹۸ نفر بودند. حجم نمونه بر اساس جدول کرجسی و مورگان ۲۶۱ نفر و با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شد. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه محقق ساخته با ۵۶ گویه بوده است. روایی صوری و محتوایی ابزار با نظر متخصصین مورد تایید قرار گرفت و پایایی ابزار نیز بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳۱ برآورد شد. نتایج نشان داد، استفاده از فضای مجازی به میزان ۰/۵۵۹ در افسردگی، ۰/۵۶۳ در خلق‌وخو و به میزان ۰/۶۶۳ در اشتغال ذهنی دانش‌آموزان دختر نقش مثبت معناداری داشته است. همچنین استفاده از فضای مجازی به میزان ۰/۵۵۹ در انزوای اجتماعی و ۰/۴۴۸ در ترجیح تمایل اجتماعی آنلاین دانش‌آموزان دختر نقش مثبت معناداری داشته است. در نتیجه آثار و پیامدهای منفی استفاده از فضای مجازی در ابعاد مختلف روان‌شناختی و اجتماعی قابل توجه و نیازمند مذاقه بیشتر از سوی مسئولان و آموزشگران فضای مجازی است.

واژه‌های کلیدی

فضای مجازی، پیامد، آسیب شناسی، دانش‌آموزان دوره متوسطه.

۱. دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه مازندران، بابل، ایران.
۲. دانشیار گروه نوآوری آموزشی و درسی، موسسه پژوهش و برنامه ریزی آموزش عالی، ایران، تهران.
۳. دانش آموخته کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

نویسنده مسئول:

رضا میر عرب رضی

رایانامه reza.mirarab@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۷/۲۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۲۱

استناد به این مقاله:

میر عرب رضی، رضا؛ حسینی لرگانی، سیده مریم و احمدی، صادق. (۱۴۰۴). بررسی آثار روان‌شناختی و اجتماعی استفاده از فضای مجازی توسط دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم، فصلنامه علمی فناوری و دانش‌پژوهی در تعلیم و تربیت، ۵ (۱)، ۲۳-۹.

مقدمه

نوجوانی دوره‌ای حساس در رشد فیزیکی، روان شناختی، اجتماعی و فرهنگی افراد است که در آن تغییرات شناختی، هیجانی و رفتاری شکل می‌گیرد (اندرسون و جیانگ^۱، ۲۰۱۸). در این دوره، نوجوانان به دلیل کنجکاوی، نیاز به هویت‌یابی و تمایل به استقلال، ممکن است به رفتارهای پرخطر یا کم‌خطر روی آورند (توونگ و همکاران^۲، ۲۰۱۸). در این دوره ممکن است نوجوان به سمت رفتارهای پرخطر و کم‌خطر سوق پیدا کند (قاسمی زاده و همکاران، ۱۳۹۵). از جمله رفتارهای پرخطر به خصوص در عصر کنونی، استفاده نادرست از فضای مجازی و اعتیاد به اینترنت است (عباسی، ۱۳۹۷). ظهور شبکه‌های اجتماعی، گوشی‌های هوشمند و ابزارهای دیجیتال، سبک زندگی نوجوانان را تغییر داده و نحوه تعامل آن‌ها با محیط، خانواده و همسالان را تحت تأثیر قرار داده است (کلس و همکاران^۳، ۲۰۲۰). با این حال، استفاده نادرست و افراطی از این فضا می‌تواند پیامدهای نامطلوبی از جمله افزایش انزوای اجتماعی، اعتیاد به اینترنت، کاهش تعاملات خانوادگی و افزایش مشکلات روان شناختی مانند افسردگی را به دنبال داشته باشد (اوربن و همکاران^۴، ۲۰۱۹).

در سال‌های اخیر، تغییرات تکنولوژیکی علاوه بر تسهیل ارتباطات، موجب تحولات عمده‌ای در سبک زندگی جوانان شده است. طولانی‌تر شدن دوره نوجوانی، افزایش فردگرایی، فروپاشی شبکه‌های سنتی حمایتی و توسعه شهرنشینی، شرایطی را ایجاد کرده که فضای مجازی به یکی از اصلی‌ترین بسترهای گذران وقت نوجوانان تبدیل شود (ملکوتی و محسنی، ۱۴۰۲). مطالعات نشان داده‌اند که وابستگی بیش از حد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به کاهش مشارکت اجتماعی، افزایش احساس تنهایی و کاهش سلامت روان شود (کرمانی مامازندی و ابوترابی، ۱۴۰۳ و چو و همکاران^۵، ۲۰۱۷). کاربرد نادرست و افراطی از اینترنت می‌تواند پیامدهای زیادی در زمینه‌هایی مثل بهداشت روانی، مشکلات جسمانی، تنهایی و انزوای اجتماعی، بزهکاری جنسی و اعتیاد به اینترنت داشته باشد (غلامی و نصرتی، ۱۳۹۵). شبکه اینترنت فرصت مناسبی به منظور بروز و رشد انواع گوناگون رفتارهای غیراخلاقی می‌باشد. این پدیده یک فضای مجازی برای

فعالیت‌های غیراخلاقی به وجود می‌آورد (برون، ۱۳۹۶). دانش آموزان بیشتر از سایرین در معرض آسیب‌های ناشی از کاربرد نادرست اینترنت هستند زیرا آن‌ها در فضای مجازی با مطالب و تصاویر خشن و غیرمجاز برخورد می‌کنند و تحت تأثیر آن‌ها قرار گرفته و صدمات زیادی بر زندگی‌شان وارد می‌گردد. نحوه استفاده دانش آموزان از فضای مجازی، یکی از نگرانی‌های مشترک والدین در همه جوامع می‌باشد (عباسی، ۱۳۹۷). به عنوان مثال، یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند که استفاده مفرط از فضای مجازی با افزایش افسردگی، کاهش تنظیم خلق و خو و افزایش اشتغال ذهنی مرتبط است (کلس و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین، نوجوانانی که وقت بیشتری را در فضای مجازی سپری می‌کنند، به تدریج از تعاملات اجتماعی واقعی دور شده و به ارتباطات آنلاین اولویت می‌دهند که این امر می‌تواند به انزوای اجتماعی منجر شود (توونگ و همکاران، ۲۰۱۸). در پژوهش فرجی و همکاران (۱۴۰۳) نتایج نشان می‌دهد که ترکیب روش‌های حضوری و مجازی با کاهش تصنع کاری‌های آموزش در حین نظارت به ناظران کمک می‌کند تا درک عمیق‌تری از واقعیت کلاس درس پیدا کرده و برنامه ریزی دقیق‌تری برای توسعه حرفه‌ای معلمان داشته باشند، ولی اجرای آموزش در بعد مجازی برای دانش آموزان در بستری شاد و صمیمی باعث مشکلاتی از قبیل افت تحصیلی، کم‌خوابی، خستگی زیاد، جو خشک و کسل‌کننده آموزش، رعایت بودجه بندی دروس، ارزشیابی ناکارآمد و... برای معلمان و دانش آموزان و والدین آن‌ها ایجاد کرد (علی پور و همکاران).

در ایران، همانند بسیاری از کشورهای دیگر، استفاده از فضای مجازی در میان نوجوانان به‌ویژه پس از دوران همه‌گیری کرونا، افزایش چشمگیری داشته است. این افزایش استفاده، چالش‌های جدیدی را برای خانواده‌ها و نظام آموزشی به همراه داشته و موجب نگرانی والدین و کارشناسان شده است (خضری و همکاران، ۱۴۰۳) و کلاته ساداتی و صیوحی گلکار، (۱۴۰۱). برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که در این دوران، میزان تعامل نوجوانان با خانواده و همسالان کاهش یافته و وابستگی آن‌ها به فضای مجازی افزایش یافته است (صفری شالی و اسلامی، ۱۴۰۲). با وجود پژوهش‌های متعدد در زمینه آثار مثبت و منفی

^۴ . Orben

^۵ . Chou

^۱ . Anderson & Jiang

^۲ . Twenge

^۳ . Keles

تشخیص داده شد. برای تحلیل داده‌ها، از نرم‌افزار SPSS و آزمون‌های آماری همبستگی و رگرسیون استفاده گردید.

ابزارها

ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه‌ای ۲۸ سؤالی بود که شامل پرسشنامه استفاده از فضای مجازی (۸ گویه)، پیامدهای روان‌شناختی شامل افسردگی (۵ گویه)، تنظیم خلق‌وخو (۳ گویه) و اشتغال ذهنی (۳ گویه) و همچنین پیامدهای اجتماعی شامل انزوای اجتماعی (۶ گویه) و ترجیح تعامل اجتماعی آنلاین (۳ گویه) را بررسی می‌کرد. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت انجام شد. روایی ابزار با تأیید ۳ نفر از متخصصان برنامه‌درسی، روان‌شناسی و فضای مجازی تأیید شد و پایایی آن نیز با محاسبه آلفای کرونباخ بر روی ۳۰ نفر از نمونه‌های پژوهش و مقدار بالاتر از ۰/۷ تأیید شد.

یافته‌ها

در این بخش به یافته‌های توصیفی پرداخته شده است. در جدول (۱) نحوه‌ی پراکندگی جمعیتی پاسخ‌دهندگان از نظر میزان مهارت در استفاده از اینترنت آمده است.

فضای مجازی، همچنان شکاف‌های پژوهشی در بررسی پیامدهای روان‌شناختی و اجتماعی استفاده از فضای مجازی در بین دانش‌آموزان، به‌ویژه دختران مقطع متوسطه دوم، وجود دارد. از این رو، شناخت دقیق تأثیرات این فضا بر سلامت روان و تعاملات اجتماعی نوجوانان امری ضروری است. در این راستا مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه بین میزان استفاده از فضای مجازی و پیامدهای روان‌شناختی (افسردگی، تنظیم خلق‌وخو و اشتغال ذهنی) و اجتماعی (انزوای اجتماعی و ترجیح تعامل اجتماعی آنلاین) در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر بابلسر انجام شده است. نتایج این پژوهش می‌تواند در تدوین سیاست‌های آموزشی، طراحی برنامه‌های سلامت روانی و توسعه راهکارهای پیشگیرانه برای کاهش آسیب‌های احتمالی فضای مجازی مورد استفاده قرار گیرد.

روش

این پژوهش به روش توصیفی-همبستگی انجام شده است. جامعه آماری شامل ۱۶۹۸ دانش‌آموز دختر مقطع متوسطه دوم شهر بابلسر بود که از میان آن‌ها ۲۶۱ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. در مجموع، ۳۴۰ پرسشنامه به صورت حضوری در مدارس توزیع شد که از این تعداد، ۲۹۰ پرسشنامه تکمیل و بازگردانده شد و پس از بررسی، ۲۶۱ پرسشنامه معتبر

جدول ۱. توزیع گروه نمونه از میزان مهارت در استفاده

میزان مهارت	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی معتبر
بسیار کم	۲	۰.۸	۰.۸
کم	۱۰	۳.۸	۳.۸
متوسط	۸۵	۳۲.۶	۳۲.۶
زیاد	۱۰۲	۳۹.۱	۳۹.۱
بسیار زیاد	۶۲	۲۳.۸	۲۳.۸
جمع کل	۲۶۱	۱۰۰	۱۰۰
استفاده از شبکه‌های اجتماعی	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی معتبر
فیس بوک	۸	۳.۱	۳.۱
اینستاگرام	۱۶۰	۶۱.۳	۶۱.۳
توییتر	۸	۳.۱	۳.۱
غیره	۸۵	۳۲.۶	۳۲.۶
جمع کل	۲۶۱	۱۰۰	۱۰۰
استفاده از شبکه‌های پیام‌رسان	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی معتبر
واتساپ	۱۹۲	۷۳.۶	۷۳.۶
تلگرام	۵۰	۱۹.۲	۱۹.۲
سروش	۳	۱.۱	۱.۱
غیره	۱۶	۶.۱	۶.۱
جمع کل	۲۶۱	۱۰۰	۱۰۰

میزان ساعت استفاده از اینترنت	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی معتبر
زیر یک ساعت	۱۷	۶.۵	۶.۵
یک تا دو ساعت	۴۸	۱۸.۴	۱۸.۴
دو تا سه ساعت	۷۴	۲۸.۴	۲۸.۴
بیشتر از سه ساعت	۱۲۲	۴۶.۷	۴۶.۷
جمع کل	۲۶۱	۱۰۰	۱۰۰

بر اساس نتایج، تقریباً ۶۳ درصد پاسخگویان مهارت خود را در استفاده از اینترنت بسیار زیاد و زیاد عنوان کرده‌اند. در خصوص میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی، بیشترین فراوانی مربوط به اینستاگرام با درصد فراوانی ۶۱.۳ درصد است. بیشترین فراوانی مربوط به واتساپ با درصد فراوانی ۷۳.۶ درصد است. بیشترین

میزان ساعت استفاده از اینترنت بیشتر از ۳ ساعت است. در ادامه تحلیل همبستگی مؤلفه‌های مورد مطالعه گزارش شده است. تحلیل همبستگی به منظور تعیین نوع و درجه رابطه استفاده از فضای مجازی با متغیرهای پیامدهای روانی و اجتماعی انجام گرفت.

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین ابعاد

متغیر	افسردگی	تنظیم خلق و خو	اشتغال ذهنی	انزوای اجتماعی	ترجیح تعامل اجتماعی آنلاین	استفاده از فضای مجازی
افسردگی	۱	۰.۴۶۲	۰.۴۹۲	۰.۵۵۴	۰.۴۷۸	۰.۵۵۹
تنظیم خلق و خو	۰.۴۶۲	۱	۰.۵۷۷	۰.۵۶۲	۰.۴۳۲	۰.۵۶۳
اشتغال ذهنی	۰.۴۹۲	۰.۵۷۷	۱	۰.۶۰۳	۰.۴۸۹	۰.۶۳۳
انزوای اجتماعی	۰.۵۵۴	۰.۵۶۲	۰.۶۰۳	۱	۰.۶۴۱	۰.۵۵۹
ترجیح تعامل اجتماعی آنلاین	۰.۴۷۸	۰.۴۳۲	۰.۴۸۹	۰.۶۴۱	۱	۰.۴۴۸
استفاده از فضای مجازی	۰.۵۵۹	۰.۵۶۳	۰.۶۳۳	۰.۵۵۹	۰.۴۴۸	۱

در این بخش فرضیه‌های پژوهش از طریق رگرسیون خطی ساده مورد بررسی قرار می‌گیرند.
فرضیه اول پژوهش: در دوران کرونا، فضای مجازی باعث افزایش پیامدهای روانی منفی در دانش‌آموزان شده است.
برای پاسخ به این فرضیه از رگرسیون خطی ساده استفاده شده است که نتایج آن در جدول زیر ارائه شده است:

در جدول (۵) ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش ارائه گردیده است. با توجه به اینکه تمامی ضرایب به‌دست‌آمده در بازه صفر تا مثبت یک قرار دارد، از این رو بین متغیرهای پژوهش رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین معنی‌داری هر یک از متغیرها از طریق آزمون رگرسیون در ادامه ارائه گردیده است.

بررسی فرضیه‌های پژوهش

جدول ۳. ضرایب تأثیر رگرسیونی مدل فرضیه‌ی اول

مدل	ضرایب غیراستاندارد	ضرایب استاندارد	T	Sig.	آماره هم خطی
	B	بتا (β)			تولرنس عامل تورم واریانس
(ثابت)	۰.۱۶۱		۲.۵۲۰	۰.۰۱۲	
فضای مجازی در افسردگی	۰.۰۵۸	۰.۵۵۹	۱۰.۸۶۳	۰.۰۰۰	۱

		(ثابت)		۰.۷۸۸	۰.۲۰۴	۳.۸۶۱	۰.۰۰۰
فضای مجازی در خلق‌و‌خو		۰.۸۰۹	۰.۰۷۴	۰.۵۶۳	۱۰.۹۵۴	۰.۰۰۰	۱
		(ثابت)		۰.۰۰۳	۰.۱۹۹	۰.۰۱۳	۰.۹۹
فضای مجازی در اشتغال ذهنی		۰.۹۴۷	۰.۰۷۲	۰.۶۶۳	۱۳.۱۵۶	۰.۰۰۰	۱

با توجه به نتیجه به‌دست‌آمده، استفاده از فضای مجازی به میزان ۰/۵۵۹ در افسردگی، ۰/۵۶۳ در خلق‌و‌خو و به میزان ۰/۶۶۳ در اشتغال ذهنی دانش‌آموزان دختر نقش مثبت معناداری داشته است.

فرضیه دوم پژوهش: در دوران کرونا، فضای مجازی باعث افزایش پیامدهای اجتماعی منفی در دانش‌آموزان می‌شود. برای پاسخ به این فرضیه از رگرسیون خطی ساده استفاده شده است که نتایج آن در جدول زیر ارائه شده است:

جدول ۴. ضرایب تأثیر رگرسیونی مدل فرضیه دوم برای بعد انزوای اجتماعی

مدل	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد	T	Sig.	آماره هم خطی	
	B	خطای استاندارد				تولرنس	عامل تورم واریانس
(ثابت)	۰.۵۷۶	۰.۱۵۳		۳.۷۵۵	۰.۰۰۰		
فضای مجازی در انزوای اجتماعی	۰.۶۰۱	۰.۰۵۵	۰.۵۵۹	۱۰.۸۵۹	۰.۰۰۰	۱	۱
(ثابت)	۰.۷۲۷	۰.۱۶۹		۴.۲۹۷	۰.۰۰۰		
فضای مجازی در ترجیح تمایل اجتماعی آنالین	۰.۴۹۳	۰.۰۶۱	۰.۴۴۸	۸.۰۷۱	۰.۰۰۰	۱	۱

با توجه به نتیجه به دست آمده، استفاده از فضای مجازی به میزان ۰/۵۵۹ در انزوای اجتماعی و ۰/۴۴۸ در ترجیح تمایل اجتماعی آنالین دانش‌آموزان دختر نقش مثبت معناداری داشته است.

نتیجه‌گیری و بحث

با توجه به‌عنوان پژوهش اثرات منفی استفاده دانش‌آموزان ایرانی از فضای مجازی و نتایج به‌دست‌آمده، استفاده از فضای مجازی باعث افزایش پیامدهای روانی منفی شده است و فضای مجازی با افسردگی و اشتغال ذهنی منفی رابطه معنی‌داری داشته است. در تبیین این یافته می‌توان گفت استفاده مفرط از فضای مجازی می‌تواند به افزایش علائم افسردگی منجر شود. یکی از دلایل اصلی این مسئله، مقایسه اجتماعی است. کاربران شبکه‌های اجتماعی اغلب خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و

این مقایسه‌ها معمولاً منفی هستند، زیرا افراد تمایل دارند تنها جنبه‌های مثبت زندگی خود را به نمایش بگذارند. این امر می‌تواند احساس ناکافی بودن و کاهش عزت نفس را در کاربران ایجاد کند (ووگل و همکاران^۱، ۲۰۱۵). همچنین، مطالعه‌ای توسط تونگه و همکاران^۲ (۲۰۱۸) نشان داد که افزایش زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با افزایش علائم افسردگی و اضطراب در نوجوانان مرتبط است. علاوه بر این، استفاده از فضای مجازی می‌تواند اختلال در خواب را به دنبال داشته باشد. نور آبی ساطع‌شده از صفحه‌های نمایش می‌تواند تولید ملاتونین (هورمون خواب) را کاهش دهد و منجر به بی‌خوابی و اختلال در خواب شود. کم‌خوابی نیز یکی از عوامل شناخته‌شده در افزایش خطر افسردگی است (لونسون و همکاران^۳، ۲۰۱۶). استفاده از فضای مجازی می‌تواند به نوسانات خلقی و اختلال در تنظیم

^۳. Levenson

^۱. Vogel

^۲. Twenge

هیجانات منجر شود. یکی از دلایل این مسئله، وابستگی به تأیید اجتماعی است. کاربران شبکه‌های اجتماعی اغلب برای دریافت لایک، کامنت و تأیید دیگران تلاش می‌کنند. عدم دریافت این تأییدها می‌تواند احساس ناامیدی و کاهش خلق را در پی داشته باشد (شرمن و همکاران^۱، ۲۰۱۶). همچنین، مواجهه با محتوای منفی مانند اخبار ناگوار، نظرات توهین‌آمیز یا زورگویی سایبری^۲ می‌تواند به طور مستقیم بر خلق و خوی افراد تأثیر بگذارد. مطالعه‌ای توسط پریماک و همکاران^۳ (۲۰۱۷) نشان داد که مواجهه با محتوای منفی در شبکه‌های اجتماعی با افزایش احساس اضطراب و ناراحتی مرتبط است. علاوه بر این، استفاده از فضای مجازی می‌تواند به اشتغال ذهنی مداوم منجر شود. کاربران ممکن است به طور مداوم درگیر چک کردن پیام‌ها، نوتیفیکیشن‌ها و به‌روزرسانی‌های شبکه‌های اجتماعی باشند. این رفتار می‌تواند تمرکز افراد را کاهش دهد و باعث شود که آن‌ها نتوانند به طور کامل بر وظایف روزمره خود متمرکز شوند (روسن و همکاران^۴، ۲۰۱۳). همچنین، فضای مجازی می‌تواند اعتیاد رفتاری ایجاد کند. کاربران ممکن است به دلیل ترشح دوپامین (هورمون لذت) در پاسخ به دریافت تأیید اجتماعی، به استفاده مکرر از شبکه‌های اجتماعی وابسته شوند. این وابستگی می‌تواند به اشتغال ذهنی مداوم و کاهش توانایی کنترل رفتار منجر شود (اندرسن و همکاران^۵، ۲۰۱۶).

این یافته‌ها با پژوهش‌های پیشین همسو است که نشان می‌دهند استفاده بیش از حد از فضای مجازی می‌تواند به سلامت روانی آسیب برساند. به عنوان مثال، مطالعات تونگه و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند که افزایش زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با افزایش علائم افسردگی و اضطراب در نوجوانان مرتبط است. همچنین، پژوهش پریماک و همکاران (۲۰۱۷) تأکید کردند که استفاده مفرط از فضای مجازی می‌تواند منجر به اختلال در تنظیم هیجانات و افزایش اشتغال ذهنی شود. علائم روانی اعتیاد به اینترنت به این صورت است که فرد هنگام استفاده و در دسترس داشتن اینترنت، احساس لذت و رضایت می‌کند و زمانی که اینترنت در دسترس او نیست دچار افسردگی و بدخلقی شده و در مورد میزان استفاده از اینترنت هم به دیگران دروغ بگوید. مارتین و شوماخر (۱۹۹۶) هم به ارتباط میان استفاده بیش از اندازه از اینترنت و تنهایی و افسردگی اشاره نموده و در مطالعات خود به این نتیجه رسیدند که استفاده‌کنندگان وابسته به اینترنت در

مقایسه با افرادی که هیچ نشانه‌ای از وابستگی نداشتند تنهاتر و افسرده‌ترند. آن‌ها از این فناوری بیشتر برای تفریح و اوقات فراغت خود استفاده می‌نمایند (پور شهریاری، ۱۳۸۶). علاوه بر پژوهش‌های ذکر شده، نتایج با پژوهش استریت فیلد (۲۰۰۰) نیز همسو است. استریت فیلد معتقد بود احتمال دارد که هیچ‌وقت استفاده‌کنندگان اینترنت از افسردگی و انزوای اجتماعی خود مطلع نشوند و یا اگر چنانچه زمانی هم اطلاع پیدا کردند آن را قبول نکنند. ولی ماهیت کار با اینترنت طوری است که باعث غرق شدن فرد در خودش می‌شود. استفاده از اینترنت به صورت آشکاری می‌تواند وقت افراد را گرفته و آن‌ها را موجودی تنها و منزوی بار آورد. کاربرد نادرست و افراطی از اینترنت می‌تواند پیامدهای زیادی در زمینه‌هایی مثل بهداشت روانی، مشکلات جسمانی، تنهایی و انزوای اجتماعی، بزهکاری جنسی و اعتیاد به اینترنت داشته باشد. از جمله نتایج دیگر پژوهش حاضر این بود که استفاده از فضای مجازی می‌تواند با افزایش پیامدهای اجتماعی منفی همجوار باشد؛ به عبارت دیگر نتایج نشان داد استفاده از فضای مجازی با پیامدهای اجتماعی مثل انزوای اجتماعی رابطه داشته است. این یافته با نتایج تحقیقات حسن‌زاده و رضایی (۱۳۸۹)، سجادیان و نادری (۱۳۸۵)، پور شهریاری، (۱۳۸۶) همسو است و با نتایج پژوهش محسنی؛ دوران و سهرابی (۱۳۸۵) همسویی ندارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت امروزه به‌کارگیری فناوری بر روی روابط اجتماعی تأثیر زیادی گذاشته و با اختلالاتی همراه است که لازم است آسیب‌شناسی در این باره صورت گیرد. به‌کارگیری تلفن هم راه باعث کم شدن مناسبات و روابط اجتماعی و استفاده از اینترنت به علت جذابیت‌های کاذبی که برای نوجوانان و جوانان به وجود می‌آورد، می‌تواند آرام‌آرام آن‌ها را به خود معناد نموده تا جایی که استفاده بیش از اندازه از اینترنت ممکن است رشد روانی، اجتماعی و عاطفی آن‌ها را به علت عدم تجارب معمول و گروهی با همسالان، به اختلالات رفتاری و در خود فرو رفتگی تبدیل نماید؛ بنابراین جایگزین کردن تعامل واقعی در اجتماع با استفاده زیاد از اینترنت، موجب خواهد شد ارتباطات اجتماعی و عاطفی نوجوان در دوره رشد شخصیت به شکل درستی تکامل پیدا نکند و افراد به‌جای والدین و همسالان خود، از شخصیت‌های بازی‌های کامپیوتری، افراد اتاق‌های گفتگو و یا از تصاویر اینترنتی الگوبرداری کنند.

^۴ . Rosen

^۵ . Andreassen

^۱ . Sherman

^۲ . cyberbullying

^۳ . Primack

با توجه به این نتایج، پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی و آگاهی‌بخشی برای دانش‌آموزان، والدین و معلمان در مورد استفاده بهینه و مدیریت شده از فضای مجازی تدوین و اجرا شود. همچنین، تشویق دانش‌آموزان به شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و گروهی می‌تواند به کاهش انزوای اجتماعی و بهبود سلامت روانی آنان کمک کند. نظارت والدین بر فعالیت‌های آنلاین فرزندان و تعیین محدودیت‌های زمانی مناسب برای استفاده از اینترنت نیز می‌تواند در کاهش تأثیرات منفی فضای مجازی مؤثر باشد.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله نویسندگان این مقاله از تمامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش و صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنند.

ملاحظات اخلاقی

در جریان اجرای این پژوهش و تهیه مقاله کلیه قوانین کشوری و اصول اخلاق حرفه‌ای مرتبط با پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی

کلیه هزینه‌های پژوهش حاضر توسط نویسندگان مقاله تأمین شده است.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است. این مقاله قبلاً در هیچ نشریه‌ای اعم از داخلی یا خارجی چاپ نشده است.

منابع

برون، مهرداد. (۱۳۹۶). فضای مجازی و آسیب‌های آن در نظام خانواده. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، ۶ (۲۰): ۷۹-۱۰۷.

خضری، نازدار؛ چابوازی، نسرین؛ فرخه، کوثر؛ و پاکباز، میلاد (۱۴۰۳). اثرات به جا مانده از دوران کرونا و آموزش مجازی بر کودکان و نوجوانان، *شانزدهمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران، تهران*.

رضائی، سیده سمانه و پورجلی، ربابه. (۱۳۹۷). بررسی رابطه میزان ساعات استفاده از شبکه‌های اجتماعی (مجازی) و میزان انسجام اجتماعی خانواده در بین

خانواده‌های شهر نقدة. *مطالعات جامعه‌شناختی*. ۱۰ (۳۸)، ۴۲-۲۱.

صفری شالی، رضا؛ و اسلامی، مجتبی. (۱۴۰۲). فرصت‌ها و آسیب‌های آموزش مجازی برای دانش‌آموزان در دوران اپیدمی کووید-۱۹. *تداوم و تغییر اجتماعی*، ۲ (۲)، ۳۹۵-۴۱۴.

عباسی، مریم. (۱۳۹۷). تأثیر استفاده از فضای مجازی و ماهواره بر نوجوانان. *فصلنامه حیات طبیعه*. ۵ (۱۶)، ۶۵-۷۸.

علی‌پور مقدم، خدیجه، اعرابی شیبانی، خدیجه و بیدالهی منصوریه، کیوان. (۱۴۰۲). *چالش‌های آموزش مجازی در ایام کرونا بر اساس تجارب زیسته معلمان*. *فصلنامه فناوری و دانش پژوهی در تعلیم و تربیت*، ۳ (۳)، ۱-۱۲.

غلامی، خلیل و نصرتی، محمد صالح. (۱۳۹۵). شناخت عوامل مرتبط با شیوه نظارت خانواده بر رفتار اینترنتی فرزندان. *مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده*. ۶ (۲۱)، ۳۴-۱۶.

فرجی، زاهد؛ حسینی، سید مهدی و شیربگی، ناصح. (۱۴۰۳). تحول نظارت آموزش به سوی مدرن سازی: مطالعه کیفی بر روی تلفیق روش‌های حضوری و مجازی. *فصلنامه فناوری و دانش پژوهی در تعلیم و تربیت*، ۴ (۱)، ۸۴-۶۱.

قاسم زاده، گلزار؛ محرمی، ابوالفضل؛ محمدی، بتول و شیروانی، فاطمه. (۱۳۹۵). آسیب‌شناسی فضای مجازی اینترنت بر عملکرد آموزشی دانش‌آموزان. *پنجمین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم اجتماعی*. تهران.

کرمانی مامازندی، زهرا؛ و ابوترابی، ریحانه. (۱۴۰۳). نقش احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی و هیجان‌خواهی در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دانشجویان. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۱۴ (۵۵)، ۱۰-۱.

کلاته ساداتی، احمد؛ و صبوحی گلکار، زینب. (۱۴۰۱). آموزش مجازی و تنش والدینی در همه‌گیری کووید-۱۹: مطالعه‌ی کیفی در شهر طبس. *طلوع بهداشت*، ۲۱ (۲)، ۴۰-۳۱.

- adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
- Rosen, L. D. Whaling, K. Rab, S. Carrier, L. M & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating "iDisorders"? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243-1254.
- Sherman, L. E. Payton, A. A. Hernandez, L. M. Greenfield, P. M & Dapretto, M. (2016). The power of the like in adolescence: Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychological Science*, 27(7), 1027-1035.
- Twenge, J. M. Joiner, T. E. Rogers, M. L & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.
- Twenge, J. M. Joiner, T. E. Rogers, M. L & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.
- Vogel, E. A. Rose, J. P. Roberts, L. R & Eckles, K. (2015). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 4(4), 206-222.
- ملکوتی، نصیر؛ و محسنی، فرید. (۱۴۰۲). پیشگیری جامعه مدار از بزه‌کاری اطفال و نوجوانان در محیط‌های آموزشی مجازی (با تأکید بر یافته‌های جرم‌شناختی). *فصلنامه دیدگاه‌های حقوق قضائی*، ۲۸(۱۰۲)، ۲۰۷-۲۳۴.
- Anderson, M & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology 2018*. Pew Research Center.
- Andreassen, C. S. Torsheim, T. Brunborg, G. S & Pallesen, S. (2016). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
- Chou, W. J. Huang, M. F. Chang, Y. P & et al. (2017). Social skills deficits and their association with Internet addiction and activities in adolescents with attention deficit/ hyperactivity disorder. *Journal of Behavior Addict*, 6(1), 42-52.
- Keles, B. McCrae, N & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
- Levenson, J. C. Shensa, A. Sidani, J. E. Colditz, J. B & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36-41.
- Orben, A. Dienlin, T & Przybylski, A. K. (2019). *Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(21), 10226-10228.
- Primack, B. A. Shensa, A. Sidani, J. E. Whaite, E. O. Lin, L. Y. Rosen, D & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
- Primack, B. A. Shensa, A. Sidani, J. E. Whaite, E. O. Lin, L. Y. Rosen, D & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young