



رابطه اعتیاد به تلگرام و اینستاگرام با نشخوار ذهنی و نگرانی در دانش آموزان مقطع متوسطه اول شهرستان ساری

کبری الیاسی

چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی رابطه اعتیاد تلگرام و اینستاگرام با نشخوار ذهنی و نگرانی در دانش آموزان مقطع متوسطه دوم، انجام شد. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان مقطع تحصیلی متوسطه دوم آموزش و پرورش شهرستان ساری در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ به تعداد ۵۸۶۷ نفر بود. طبق جدول کرجسی و مورگان و به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای تعداد ۳۶۱ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری، پرسشنامه های اعتیاد حسن زاده و اولادزاد (۱۳۹۴)، نشخوار ذهنی تراپنل و کامپیل (۱۹۹۹)، نگرانی مهیر و همکاران (۱۹۹۰) و نگرش های ناکارآمد و ایزمن و بک (۱۹۷۸) بود. آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین اعتیاد تلگرام و اینستاگرام با نشخوار ذهنی در دانش آموزان مقطع متوسطه رابطه مثبت معنی دار وجود دارد. بین اعتیاد تلگرام و اینستاگرام با نگرانی در دانش آموزان مقطع متوسطه رابطه مثبت معنی دار وجود دارد.

واژگان کلیدی: اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی، تلگرام، اینستاگرام، نشخوار ذهنی، نگرانی،

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه

ظهور پدیده‌های نو، ابداعات و اختراعات در هر عصری، تمامی جوانب زندگی انسان‌ها اعم از اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و غیره را تحت تأثیر خود قرار داده است. در عصر حاضر نیز، با ظهور و توسعه فناوری اطلاعات و ارتباطات، تحولات جهان با محوریت اطلاعات با شتابی فزاینده در حال گسترش است (دلیر ناصر و حسینی نسب، ۱۳۹۴). در این میان، اینترنت، از دستاوردهای اخیر بشر است که یکی از قابل دسترس‌ترین رسانه‌ها در جهان و از پیشرفته‌ترین تکنولوژی‌های نوین ارتباطی است و دسترسی به انواع متنوعی از منابع اطلاعاتی را فراهم می‌سازد (طیوری، میری، بهشتی، یاری، خدابخشی و عنانی سراب، ۱۳۹۴).

امروزه شبکه‌های اجتماعی مورد توجه کاربران اینترنت قرار گرفته و به عنوان بخش جداناپذیر زندگی بیشتر کاربران تبدیل شده است. شبکه‌های اجتماعی گونه‌ای از رسانه‌های اجتماعی هستند که امکان دستیابی به شکل جدیدی از برقراری ارتباط و به اشتراک‌گذاری اطلاعات را در اینترنت فراهم آورده‌اند (طاهری مبارکه، سلامی، هاشمیان و نوروزی، ۱۳۹۵). این شبکه‌ها با توجه به تاثیر بسیار مثبتی که در زمینه‌های گوناگون علمی، پژوهشی و به خصوص ارتباطی داشته‌اند، با این حال، می‌توانند تاثیرات مخرب و ناراحت‌کننده‌ای برای خیل عظیمی از جامعه از جمله نوجوانان و جوانان در پی داشته باشند. از جمله این عوارض می‌توان به اضطراب، استرس، افسردگی، پرخاشگری و غیره اشاره کرد (رحمان‌زاده، ۱۳۸۹).

نگرانی از جمله موضوعاتی است که سابقه طولانی در ادبیات روان‌شناسی دارا نیست و در مواردی که از آن ذکری به میان آمده عمدتاً با واژه‌هایی چون اضطراب، ترس و دلهره معادل فرض شده است (عسکری و موسوی، ۱۳۸۹). با این وصف، افراد مبتلا به اختلال‌های اضطرابی، به ویژه اختلال اضطراب فراگیر، تمایل زیادی به ناچیز شماری معایب نگرانی دارند؛ آن‌ها بر این باورند که نگرانی، هدف‌های سازنده‌ای مانند پیشگیری از پیشامد اتفاق‌های بد دارد (بارلو، ۲۰۰۲). در حقیقت، نگرانی، فرآیندی شناختی است که با افکار مداوم و تکراری در مورد دلواپسی‌های شخصی از یک سو و مشکل در پایان دادن به این زنجیره افکار، از سوی دیگر، اشاره دارد. به بیان دیگر، نگرانی موجب ادامه یافتن نگرانی است، که به طور برجسته ماهیت کلامی و انتزاعی داشته، با شک و تردید همراه است (جونگ مه‌یر، بک و راید، ۲۰۰۹). به عبارت دیگر، نگرانی زنجیره‌ای از افکار و تصوره‌های انباشته از عاطفه منفی و نسبتاً کنترل‌ناپذیر است که در صدد حل مساله روانی در مورد موضوعی که پیامدش نامعلوم، اما منفی است، تلاش می‌کند (کوبین، اویمت، سیدز و دوزویس، ۲۰۰۸). اگرچه نشانه‌های شناختی و جسمانی دیگری مثل تنش عضلانی و ضعف تمرکز نیز برای تشخیص لازم است، اما مولفه اساسی، نگرانی بیمارگون در حیطه‌های مختلف زندگی (مثل کار، سلامتی و روابط) است. در حالی که هر فردی تا اندازه‌ای نگرانی دارد، نگرانی بیمارگون از نگرانی بهنجار زمانی متمایز می‌شود که مزمن، بیش از حد و غیر قابل کنترل باشد و لذت و خوشی را از زندگی فرد از بین ببرد. در واقع، نگرانی فرآیند شناختی است که افراد، وقایع و نتایج تهدید را پیش‌بینی می‌کنند و به تدریج تبدیل به راهبردی برای کشف و مقابله با تهدیدهای قریب‌الوقوع می‌شود. از آن جایی که تهدیدهای پیش‌بینی شده به طور طبیعی خیلی نامحتمل هستند، توانایی فطری انسان برای برنامه‌ریزی، از طریق فکر کردن درباره آینده، به جای این که موجب رفتار سازنده مساله شود، باعث ایجاد اضطراب و تنش می‌شود (هزلت-استیونس، ۲۰۰۸).

نشخوار فکری به عنوان اشتغال دائمی به یک اندیشه یا موضوع و تفکر درباره آن شناخته می‌شود. در واقع، نشخوار فکری طبقه‌ای از افکار آگاهانه است که حول یک محور مشخص و معمولی می‌گردد و بدون آن که تقاضاهای محیطی فوری وابسته به آن‌ها باشد، این افکار تکرار می‌شوند. از این رو، نشخوار فکری زیربنای شناختی بیماران وسواس فکری-عملی و افسرده را

1 - Barlow

2 - Jong-Meyer, Beck & Riede

3 - Covin, Ouimet, Seeds & Dozois

4 - Hazlett-Stevens

دچار ناهنجاری می‌کند و با ناسازگاری ضعیف روان شناختی و افزایش احساسات منفی مانند خشم و فشار روانی رابطه دارد (خسروی و همکاران، ۱۳۸۷). بررسی علائم اضطراب در میان نوجوانان و کودکان، نشان داده است که نوجوانان (۱۲-۱۹ ساله) نسبت به کودکان (۵-۱۱ ساله) نگرانی و اضطراب بیشتری را گزارش می‌کنند (۶۶٪ در مقابل ۳۵٪). هم‌چنین، تحقیقات نشان داده است که شیوع نگرانی با افزایش سن بیشتر می‌شود. از طرفی، نگرانی با بسیاری از شاخص‌های ناسازگاری روان‌شناختی از جمله اضطراب بالینی، افسردگی و وسواس مرتبط است. به‌علاوه، نگرانی منجر به مشکلاتی در زمینه سازگاری و عملکرد در بین جمعیت دانشجویی می‌شود. از جمله، نگرانی با جهت‌گیری ضعیف در حل مسئله همراه است (سلطان محمدلو، غرایبی، فتحعلی لواسانی و گوهری، ۱۳۹۲). اندروز، ساندرسون، اسلاد و ایساکیدیز (۲۰۰۰) نشان داده‌اند که از جمله عوامل بروز افسردگی و اضطراب در نوجوانان و جوانان به خصوص در دانش‌آموزان، گسترش صنعت ارتباطات و به ویژه فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی است. هم‌چنین سامسون و کین (۲۰۰۵)، نیز بیان کردند که در بین کاربران اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، جوانان و نوجوانان بیشترین استفاده را دارند و همانند تمامی انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با علایمی نظیر، اضطراب، افسردگی، تفکرهای وسواسی، کج‌خلقی، بی‌قراری، اختلال عاطفی و غیره همراه است. از طرفی، در عین حال که روابط افراد (به ویژه نوجوانان) در جهان مجازی افزایش می‌یابد، در مقابل، از دامنه روابط آنان در جهان واقعی کاسته می‌شود. هم‌چنین، احتمال افت عملکرد آموزشی آنان نیز می‌رود در همین راستا پژوهش ابوالحسنی، زینی حسونند و گودرزی (۱۳۹۴)، پژوهشی با عنوان «رابطه بین اعتیاد به اینترنت، بازی‌های آنلاین و شبکه‌های اجتماعی با سلامت روانی دانش‌آموزان دختر و پسر سال سوم متوسطه شهرستان بروجرد»، انجام دادند. یافته‌ها نشان داد که رابطه منفی معناداری بین اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی با سلامت روانی دانش‌آموزان دختر و پسر سوم متوسطه وجود دارد. به طوری که افزایش اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی باعث کاهش سلامت روانی و افزایش اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان می‌شود. اما، بین اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی با عملکرد جسمانی و سازگاری اجتماعی رابطه معناداری وجود ندارد. هم‌چنین، رابطه معناداری بین بازی‌های آنلاین و سلامت روانی دانش‌آموزان مشاهده نشد. هم‌چنین مک کر، گتینگز و پارسل (۲۰۱۷)، پژوهشی تحت عنوان «شبکه‌های اجتماعی و علائم افسردگی در دوران کودکی و نوجوانی»، انجام دادند. یافته‌ها نشان داد که میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در کودکان و نوجوانان در حال افزایش است. هم‌چنین، بین استفاده بیش از حد متعارف از شبکه‌های اجتماعی مجازی و علائم افسردگی در کودکان و نوجوانان ارتباط مثبت معناداری وجود دارد و با گسترش شیوع اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی بر میزان افسردگی در کودکان و نوجوانان افزوده می‌شود. با عنایت به موارد مطرح شده و از آن جا که دانش‌آموزان مقطع تحصیلی متوسطه که در آستانه ورود به جامعه (انتخاب رشته تحصیلی، کنکور و دانشگاه، ازدواج، شغل و کسب منبع درآمد و غیره) قرار دارند، روزهای سرنوشت‌ساز خود را طی می‌کنند و آینده آنان به تصمیم‌هایی که در این دوران می‌گیرند، رقم خواهد خورد، پژوهش حاضر قصد دارد به این سوال پاسخ دهد که آیا بین اعتیاد تلگرام و اینستاگرام با نشخوار ذهنی و نگرانی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان ساری رابطه وجود دارد؟

¹ - Andrews, Sanderson, Slade & Issakidis

² - Samson & Keen

³ - McCrae, Gettings & Pursell

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی؛ از نظر ماهیت و روش گردآوری اطلاعات، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان مقطع تحصیلی متوسطه دوم آموزش و پرورش شهرستان ساری در سال تحصیلی ۹۸ - ۱۳۹۷ به تعداد ۵۸۶۷ نفر که با استفاده از جدول کرجسی و مورگان تعداد ۳۶۱ نفر با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای به عنوان نمونه انتخاب شد.

ابزار

- **پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی:** این پرسشنامه توسط حسن‌زاده و اولادزاد (۱۳۹۴) معرفی شده است و دیدگاه، نظر و نگرش پاسخگویان را در قالب ۳۰ گویه اندازه‌گیری می‌کند. در این پرسشنامه، هر گویه دارای مقیاس نگرش سنج ۵ درجه ای لیکرت است به طوری که برای انتخاب گزینه کاملاً موافقم، ۵ امتیاز؛ موافقم، ۴ امتیاز؛ نظری ندارم، ۳ امتیاز؛ مخالفم، ۲ امتیاز و کاملاً مخالفم، ۱ امتیاز کسب می‌شود. بر این اساس، در این پرسشنامه نمره هر فرد بین ۳۰ تا ۱۵۰ قرار می‌گیرد. چنانچه مجموع نمرات سوالات پرسشنامه بر تعداد سوالات تقسیم گردد، نمره هر فرد بین ۱ تا ۵ قرار می‌گیرد. حسن‌زاده و اولادزاد (۱۳۹۴) در گزارش مقدار پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، پایایی این پرسشنامه را برابر ۰/۸۶ گزارش نمودند. هم‌چنین، روایی صوری و محتوایی آن را با استفاده از نظر متخصصان و صاحب نظران مورد تایید قرار دادند.
- **پرسشنامه نشخوار ذهنی:** این پرسشنامه توسط تراپنل و کامپبل (۱۹۹۹) معرفی شده است و ۲۴ سؤال دارد که گرایش افراد برای استفاده از خودآگاهی تاملی و نشخوار ذهنی را اندازه‌گیری می‌کند. لذا، این پرسشنامه شامل دو خرده مقیاس نشخوار ذهنی (۱۲ گویه) و خرده مقیاس تاملی (۱۲ گویه) است که در این پژوهش از سوالات بخش نشخوار ذهنی استفاده شد. نمره‌دهی این مقیاس اندازه‌گیری، بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (بسیار موافق = ۵، تا حدودی موافق = ۴، نه-مخالف و نه‌موافق = ۳، تا حدودی مخالف = ۲ و بسیار مخالف = ۱) صورت می‌گیرد. اما برای گویه‌های ۲، ۴، ۱۰، ۱۱، ۱۶، ۱۷، ۱۹ و ۲۴، نمره گذاری به صورت معکوس است یعنی (بسیار موافق = ۱، تا حدودی موافق = ۲، نه مخالف و نه موافق = ۳، تا حدودی مخالف = ۴ و بسیار مخالف = ۵). چنانچه در هر مولفه و کل سوالات (نشخوار ذهنی کل) نمرات بر تعداد سوالات تقسیم گردد، نمره هر فرد بین ۱ تا ۵ قرار می‌گیرد. باقری نژاد و همکاران (۱۳۸۹) در گزارش مقدار پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، پایایی این پرسشنامه را برابر ۰/۸۸ گزارش نمودند. هم‌چنین، روایی آن را با بکارگیری آزمون‌های متعدد افسردگی، اضطراب و نگرانی مطلوب ارزیابی شد.
- **پرسشنامه نگرانی:** این پرسشنامه توسط مه‌یر و همکاران (۱۹۹۰) معرفی شده است و دیدگاه، نظر و نگرش پاسخگویان را در قالب ۱۶ گویه اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه ۲ خرده مقیاس نگرانی عمومی و فقدان نگرانی را سنجش می‌کند. هر گویه دارای مقیاس نگرش سنج ۵ درجه‌ای لیکرت است به طوری که برای انتخاب گزینه کاملاً صادق است، ۵ امتیاز؛ صادق است، ۴ امتیاز؛ تا حدودی صادق است، ۳ امتیاز؛ بندرت صادق است، ۲ امتیاز و اصلاً صادق نیست، ۱ امتیاز کسب می‌شود. بر این اساس، در این پرسشنامه نمره هر فرد بین ۱۶ تا ۸۰ قرار می‌گیرد. چنانچه در هر مولفه و کل سوالات (نگرانی کل) نمرات بر تعداد سوالات تقسیم گردد، نمره هر فرد بین ۱ تا ۵ قرار می‌گیرد. دهشیری، گلزاری، برجلی و سهرابی (۱۳۸۸) برای اندازه‌گیری روایی این مقیاس از روش روایی سازه و تحلیل عاملی استفاده کرده و نشان دادند که پرسشنامه دارای روایی مطلوب و قابل قبولی است. هم‌چنین، مقدار ضریب آلفای کرونباخ برای کل سوالات پرسشنامه برابر

۰/۸۸ به دست آمد. در پژوهش حاضر، میزان پایایی پرسشنامه نگرانی نیز از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۶ محاسبه شد که نشان دهنده تایید اعتبار پرسشنامه در جامعه آماری مورد بررسی است. جهت تعمیم اطلاعات حاصل از نمونه به جامعه آماری از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

یافته ها

۱. فرضیه ۱: بین اعتیاد به تلگرام و اینستاگرام با نشخوار ذهنی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه رابطه وجود دارد.

جدول ۱: بررسی همبستگی بین اعتیاد به تلگرام و اینستاگرام با نشخوار ذهنی

متغیرها		شاخص های آماری	
پیش بین	ملاک	تعداد	ضریب همبستگی
اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	نشخوار ذهنی	۳۶۱	۰/۸۷۲
			سطح معنی داری
			۰/۰۰۰۱

جدول ۱، نشان داد در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha=0/05$)، فرضیه صفر (H_0) رد و فرضیه پژوهش (H_1) تایید می‌شود، چرا که سطح معناداری (P) از خطای پیش بینی شده ($\delta=0/05$) کوچکتر است. یعنی: $\alpha=0/05 < P=0/0001$. بنابراین، می‌توان ادعا کرد رابطه مثبت معنی دار بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی (تلگرام و اینستاگرام) با نشخوار ذهنی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه وجود دارد.

فرضیه ۲: بین اعتیاد به تلگرام و اینستاگرام با نگرانی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه رابطه وجود دارد.

جدول ۲: بررسی همبستگی بین اعتیاد به تلگرام و اینستاگرام با نگرانی

متغیرها		شاخص های آماری	
پیش بین	ملاک	تعداد	ضریب همبستگی
اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	نگرانی	۳۶۱	۰/۸۵۴
			سطح معنی داری
			۰/۰۰۰۱

نتایج حاصل از دول فوق نشان داد در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha=0/05$)، فرضیه صفر (H_0) رد و فرضیه پژوهش (H_1) تایید می‌شود، چرا که سطح معناداری (P) از خطای پیش بینی شده ($\delta=0/05$) کوچکتر است. یعنی: $\alpha=0/05 < P=0/0001$. بنابراین، می‌توان ادعا کرد رابطه مثبت معنی دار بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی (تلگرام و اینستاگرام) با نگرانی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

در بررسی فرضیه ۱، نتایج نشان داد که بین اعتیاد به تلگرام و اینستاگرام با نشخوار ذهنی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه رابطه مثبت معنی دار وجود دارد. یعنی، با افزایش میزان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی مانند تلگرام و اینستاگرام، انتظار می‌رود میزان نشخوار ذهنی در دانش‌آموزان افزایش یابد و برعکس، با کاهش میزان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی مانند تلگرام و اینستاگرام، می‌توان انتظار داشت میزان نشخوار ذهنی در دانش‌آموزان نیز کاهش یابد. به عبارت دیگر، یکی از متغیرهای تاثیرگذار بر میزان نشخوار ذهنی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه، میزان اعتیاد آنان به شبکه‌های اجتماعی مجازی تلگرام و اینستاگرام است. نتیجه حاصله با نتایج پژوهش نصرت‌آبادی و یاری آذر (۱۳۹۵)، طاهری مبارکه و همکاران (۱۳۹۵)، رجب زاده و همکاران (۱۳۹۵) و ابوالحسنی و همکاران (۱۳۹۴) در داخل کشور و نتایج پژوهش مک کر و همکاران (۲۰۱۷)، ژو (۲۰۱۷)، مطر و همکاران (۲۰۱۶)، یاداو و همکاران (۲۰۱۳)، در خارج از کشور همسو است. در تبیین نتیجه به دست آمده باید اشاره کرد که نشخوار فکری یعنی طبقه‌ای از افکار آگاهانه که حول یک محور مشخص و معمولی می‌گردد و بدون آن که تقاضاهای محیطی فوری وابسته به آن‌ها باشد، این افکار تکرار می‌شوند. به عبارت ساده‌تر، یعنی فرد دائماً به یک اندیشه، موضوع و تفکر درباره آن مشغول باشد، از این رو،

نشخوار فکری زیربنای شناختی بیماران وسواس فکری-عملی و افسرده را دچار ناهنجاری می‌کند و با ناسازگاری ضعیف روان شناختی و افزایش احساسات منفی مانند خشم و فشار روانی رابطه دارد. به عبارت دیگر، نشخوار فکری، مجموعه افکاری منفعلانه هستند که جنبه تکراری دارند و بر علل و نتایج علائم متمرکز هستند و مانع حل مسئله ناسازگارانه شده و به افزایش افکار منفی می‌انجامند. این نوع تفکر در برخی اختلالات هیجانی نظیر افسردگی، وسواس فکری-عملی، اضطراب فراگیر و اختلال استرس پس از حادثه مشاهده می‌شود (خسروی و همکاران، ۱۳۸۷)، انزوا و گوشه‌گیری، سرزدن‌های گاه و بی‌گاه، چک کردن مداوم صفحات مربوط به شبکه‌های اجتماعی، استفاده کردن از هر فرصتی برای برقراری ارتباط با دیگران از طریق شبکه‌های اجتماعی، استفاده بیش از اندازه و خارج از عرف از شبکه‌های اجتماعی مجازی مانند تلگرام و اینستاگرام که حالتی اعتیاد گونه دارند و مواردی از این دست، سبب تقویت وسواس فکری-عملی و خلق افسرده در کاربرانی از این دست می‌شود که باعث افزایش نشخوار فکری در آنان می‌گردد. بنابراین، همان گونه که در این پژوهش نتیجه شد، رابطه مثبت معنی‌دار بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی (تلگرام و اینستاگرام) با نشخوار ذهنی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه وجود دارد. با این حال، نیاز به پژوهش‌های بیشتر در این زمینه، به خصوص با انجام پژوهش‌های پیگیری ضروری به نظر می‌رسد.

در بررسی فرضیه ۲، نتایج نشان داد که بین اعتیاد به تلگرام و اینستاگرام با نگرانی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد. یعنی، با افزایش میزان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی مانند تلگرام و اینستاگرام، انتظار می‌رود میزان نگرانی در دانش‌آموزان افزایش یابد و برعکس، با کاهش میزان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی مانند تلگرام و اینستاگرام، می‌توان انتظار داشت میزان نگرانی در دانش‌آموزان نیز کاهش یابد. به عبارت دیگر، یکی از متغیرهای تأثیرگذار بر میزان نگرانی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه، میزان اعتیاد آنان به شبکه‌های اجتماعی مجازی تلگرام و اینستاگرام است. نتیجه حاصله با نتایج پژوهش نصرت‌آبادی و یاری آذر (۱۳۹۵)، طاهری مبارکه و همکاران (۱۳۹۵)، رجب زاده و همکاران (۱۳۹۵) و ابوالحسنی و همکاران (۱۳۹۴) در داخل کشور و نتایج پژوهش مک کر و همکاران (۲۰۱۷)، ژو (۲۰۱۷)، مطر و همکاران (۲۰۱۶)، یاداو و همکاران (۲۰۱۳)، در خارج از کشور همسو است. در تبیین نتیجه به دست آمده باید اشاره کرد که نگرانی شکلی از شناخت به صورت افکار و تصاویر ناخوشایند و غیرقابل کنترل است که کلامی، آینده محور و آمیخته با تجربه هیجانی منفی است. پس، نگرانی، فرآیندی شناختی است که با افکار مداوم و تکراری در مورد دلواپسی‌های شخصی از یک سو و مشکل در پایان دادن به این زنجیره افکار، از سوی دیگر، اشاره دارد (جونگ مه‌یر و همکاران، ۲۰۰۹). به عبارت دیگر، نگرانی زنجیره‌ای از افکار و تصوره‌های انباشته از عاطفه منفی و نسبتاً کنترل ناپذیر است که در صدد حل مساله روانی در مورد موضوعی که پیامدش نامعلوم، اما منفی است، تلاش می‌کند (کوین و همکاران، ۲۰۰۸). از آن جایی که تهدیدهای پیش بینی شده به طور طبیعی خیلی نامحتمل هستند، توانایی فطری انسان برای برنامه‌ریزی، از طریق فکر کردن درباره آینده، به جای این که موجب رفتار سازنده مساله شود، باعث ایجاد اضطراب و تنش می‌شود (هزلت-استیونس، ۲۰۰۸). نگرانی بالا، نشان‌دهنده زیرمجموعه‌ای از نشانه‌های اضطراب، همراه با افکار منفی تکراری است. نگرانی با ایجاد انگیزه اجتناب در فرد، از پردازش اطلاعات هیجانی و پریشان کننده جلوگیری می‌کند و این موضوع باعث می‌شود فرد توانایی مقابله با محرک‌های ناخوشایند را از دست بدهد و از این طریق مستعد اختلالاتی هم چون وسواس شود (رنجبری و همکاران، ۱۳۹۷). استفاده نامتعارف از شبکه‌های اجتماعی مجازی به خصوص شبکه‌های اجتماعی مانند تلگرام و اینستاگرام که جنبه‌های تبلیغاتی و کسب درآمد دارند، برقراری روابط غیر معمولی با غیر هم‌جنس به آسانی امکان‌پذیر است، دسترسی به محتویات غیر اخلاقی ساده است و غیره، سبب صدمات روانی و جسمانی در افراد به خصوص نوجوانان و جوانان می‌شود و با افزایش اضطراب و استرس در آنان بر میزان نگرانی آنان می‌افزاید. همان گونه که در این پژوهش نتیجه شد، رابطه مثبت معنی‌دار بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی (تلگرام و اینستاگرام) با نگرانی در دانش‌آموزان مقطع

متوسطه وجود دارد. با این حال، نیاز به پژوهش‌های بیشتر در این زمینه، به خصوص با انجام پژوهش‌های پیگیری ضروری به نظر می‌رسد.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ بیگی، پروین و نریمانی، محمد. (۱۳۹۰). بررسی اثر بخشی دو روش آموزشی شناختی- رفتاری و مهارت‌های تنظیم هیجان بر خودکارآمدی و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۲۲(۷)، ۲۱-۴۲.
- اردونی، سمیه؛ مرزیه، افسانه و پورقاز، عبدالوهاب. (۱۳۹۶). رابطه انگیزش تحصیلی و راهبردهای خودتنظیمی با اضطراب درس آمار دانشجویان. مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی، ۱۴(۲۶)، ۳۷-۶۲.
- اصغرنژاد، طاهره؛ احمدی ده قطب‌الدینی، محمد؛ فرزاد، ولی‌اله و خداینه‌ای، محمدکریم. (۱۳۸۵). مطالعه ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر. مجله روان‌شناسی، ۱۰(۳)، ۲۶۲-۲۷۴.
- اعرابی، علی و صدیقی ارفعی، فریبرز. (۱۳۹۹). رابطه عادات مطالعه، اهداف پیشرفت و خودکارآمدی تحصیلی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان دبیرستان. مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی، ۱۷(۳۸)، ۱۰۵-۱۲۴.
- افتخاری، آزاده. (۱۴۰۰). بررسی نقش انگیزه تحصیلی در دوره ابتدایی دانش‌آموزان. همایش ملی پژوهش‌های حرفه‌ای در روان‌شناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم، میناب، مدیریت آموزش و پرورش شهرستان میناب، دانشگاه هرمزگان.
- افضلی، افشین و امین حاتمی، فهیمه. (۱۳۹۷). نقش و جایگاه انگیزه تحصیلی درونی و بیرونی و درگیری تحصیلی در پیش‌بینی اضطراب امتحان دانش‌آموزان دوره متوسطه. دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری، ۶(۱۱)، ۱۹۱-۱۷۵.
- امامی، محسن. (۱۳۹۳). طراحی مدل سیستم ارزشیابی الکترونیکی با هدف افزایش مشارکت دانشجویان. نشریه نامه آموزش عالی، ۷(۲۵)، ۱۷۷-۱۵۹.
- بحرانی، محمود. (۱۳۸۸). بررسی روایی و پایایی مقیاس انگیزش تحصیلی هارتر. فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، ۵(۱)، ۵۱-۷۲.
- ثمره، سولماز و خضری مقدم، نوشیروان. (۱۳۹۴). رابطه بین اهداف پیشرفت و خودکارآمدی تحصیلی؛ نقش میانجی درگیری تحصیلی. دوماهنامه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۸(۶)، ۱۳-۲۰.
- حاتمی، مهین؛ هدایتی، فرشته و کاوه، محبوبه. (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین باورهای فراشناخت و خودکارآمدی با اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر سال چهارم متوسطه. فصلنامه رویش روان‌شناسی، ۸(۳)، ۲۰۵-۲۱۴.
- حیدری شرف، پریسا؛ حاجی عزیزی، آرزو؛ نصرتی، رقیه؛ نعمتی، مهشید؛ فیضی برناجی، آزاده و عباسی، منظر. (۱۳۹۸). بررسی ارتباط انگیزش تحصیلی و فراشناخت با اضطراب ریاضی دانش‌آموزان. مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۴(۳۹)، ۳۳-۴۶.
- درفشان، مریم و یوسفی، فریده. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین ابعاد خودکارآمدی فرزندان با سرمایه‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی خانواده. فصلنامه جامعه‌شناسی کاربردی، ۲۸(۲)، ۹۱-۱۱۴.
- دیانت، حمیده؛ رضایی، علی‌محمد؛ طالع‌پسند، سیاوش و محمدی‌فر، محمدعلی. (۱۳۹۶). اثر پیش‌بینی‌کنندگی خودتنظیمی و خودکارآمدی تحصیلی بر اضطراب امتحان: بررسی نقش واسطه‌ای تعلق ورزی تحصیلی. فصلنامه مطالعات آموزش و یادگیری (علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز)، ۹(۲)، ۱۲۲-۱۴۵.
- رجبی، سعید؛ ابوالقاسمی، عباس و عباسی، مسلم. (۱۳۹۱). نقش عزت نفس و اضطراب امتحان در پیش‌بینی رضایت از زندگی دانش‌آموزان پسر دارای اختلال ریاضی. فصلنامه ناتوانی‌های یادگیری، ۱(۳)، ۴۶-۶۲.
- رخشانی پور، ماهرخ زهرا؛ مودی، جلیل رضا و دستجردی، رضا. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین خودکارآمدی با اضطراب امتحان در دانش‌آموزان مقطع متوسطه. اولین همایش بین‌المللی افق‌های نوین در علوم انسانی، تهران، انجمن افق نوین علم و فناوری.

زارع، حسین، رضایی، اکبر و مصطفائی، علی. (۱۳۹۶). روان شناسی تربیتی. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
 عالیشاه، مهدی. (۱۳۹۷). رابطه خودکارآمدی با اضطراب امتحان و انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. هفتمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.
 عرفانی، نصراله و رستمی، فاطمه. (۱۴۰۰). پیش بینی اضطراب امتحان بر اساس نیازهای اساسی روان شناختی، به واسطه ای انگیزش تحصیلی در بین دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه پیام نور مرکز همدان. هفتمین کنفرانس بین المللی دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روان شناسی ایران، تهران، موسسه برگزار کننده همایش های توسعه محور دانش و فناوری سام ایرانیان.

علائی خرایم، رقیه؛ علائی خرایم، سارا و قدم پور، عزت اله. (۱۳۹۶). نقش باورهای خودکارآمدی و انگیزه پیشرفت در پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان مقطع ابتدایی مبتلا به ناتوانی یادگیری. فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۸(۳)، ۱۱۷-۱۰۹.

قدم پور، عزت اله؛ ویسکرمی، حسنعلی و علایی خرایم، رقیه. (۱۳۹۴). رابطه باورهای انگیزشی (خودکارآمدی، انگیزش تحصیلی، اضطراب آزمون) با عملکرد تحصیلی. مجله مطالعات روان شناسی تربیتی، ۱۱(۲۱)، ۱۰۵-۱۲۶.
 گنجی، حمزه؛ مامی، شهرام؛ امیریان، کامران و نیازی، الیاس. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش سخت رویی (مدل کوباسا و مدی) بر اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. فصلنامه آموزش و ارزشیابی، ۸(۲۹)، ۶۱-۷۳.
 معنوی پور، داوود. (۱۳۹۰). بررسی مشخصه های روان سنجی آزمون اضطراب امتحان در دانشجویان. فصلنامه اندازه گیری تربیتی، ۲(۵)، ۱۷-۱.

موسوی، فرانک؛ پاکزاد، زینب و صفدری، مسلم. (۱۳۹۶). نقش ارزشیابی الکترونیکی بر میزان اضطراب امتحان در دانش آموزان. فصلنامه آموزش و ارزشیابی، ۱۰(۳۹)، ۱۳۵-۱۴۹.
 منتظر، ناصر؛ دوستی، یارعلی؛ حسن زاده، رمضان و عباسی، قدرت اله. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی آموزش شایستگی هیجانی و حل مسئله بر خودکارآمدی ادراک شده دانشجویان دانشگاه فرهنگیان. دو فصلنامه مطالعات آموزش و یادگیری، ۱۰(۲)، ۱۴۲-۱۶۴.
 نوری، رقیه. (۱۳۹۹). استرس امتحانات مجازی را چگونه مهار کنیم. خبرگزاری جمهوری اسلامی، ۸:۰۴، ۲۵ خرداد ۱۳۹۹، کد خبر: ۸۳۸۱۶۹۷۶.

Adesola, S. A. and Li, Y. (2018). The Relationship between Self-regulation, Self-efficacy, Test Anxiety and Motivation. *International Journal of Information and Education Technology*, 8(10), 759-763.

Akomolafe, M. J., Ogunmakin, A. O. and Fasooto, G. M. (2013). The role of academic self- efficacy, academic motivation and academic self- concept in predicting secondary school Students academic performance. *Journal of Educational and Social Research*, 3(2), 335-342.

Alpayar, Ç. and Gürsoy, A. (2021). Positive Anxiety and its Role in Motivation and Achievements among University Students. *International Journal of Instruction*, 13(4), 975-986.

Al Majali, S. A. (2020). Positive Anxiety and its Role in Motivation and Achievements among University Students. *International Journal of Instruction*, 13(4), 975-986.

Azizi, A. (2020). Investigating the Impact of Corona on Electronic Satisfaction of Students in Virtual Universities, presented at the Sixth International Conference on Psychology, Counseling and Educational Sciences,.

- Cheng, G. and Chau, J. (2016). Exploring the relationships between learning styles, online participation, learning achievement and course satisfaction: An empirical study of a blended learning course. *British Journal of Educational Technology*, 47(2), 257-278.
- Clark, M. H and Schroth, C. A. (2010). Examining relationships between academic motivation and personality among college students. *Journal of Learning and Individual Differences*, 20(1), 19–24.
- Coohey, C. & Cummings, S. P. (2021). Evaluation of an Online Group Intervention to Improve Test-Taking Self-Efficacy and Reduce Licensure Test Anxiety. *Journal of Social Work Education*, 55(2), 376–388.
- Fathi, F., kordkoghani, R; Yaghoubi, A and Rashid, K. (2019). Comparison of education with traditional methods and education with educational software at the levels of learning knowledge, understanding and application in mathematics and science in sixth grade elementary school female students in Khorramabad. *Research in school and virtual learning.*, 7(2): 65-76.
- Gopal, R., Singh, V. and Aggarwal, A. (2021). Impact of online classes on the satisfaction and performance of students during the pandemic period of COVID 19. *Journal of Education and Information Technologies*, , (21): 1-25.
- Hamzeh, N. (2021). Learning's from the Impact of Online Learning on Elementary Students' Mental and Social-emotional Well-being Amid the COVID-19 Pandemic. Master of Science in Education, Dominican University of California.
- Rajiah, K., Coumaravelou, S. and Ying, O. W. (2014). Relationship of Test Anxiety, Psychological Distress and Academic Motivation among First Year Undergraduate Pharmacy Students. *International Journal of Applied Psychology*, 4(2) 68-72.
- Sahu, P. Closure of universities due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): impact on education and mental health of students and academic staff. *Cereus*, 2020, <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>.
- Şanlı, C. (2021). The Relation Between Task Value, Test Anxiety and Academic Self Efficacy: A Moderation Analysis in High School Geography Course. *Journal of Participatory Educational Research*, 8(1), 265-278.
- Shereen, M.A., Khan, S., Kazmi, A., Bashir, N., Siddique, R. COVID-19 infection: Origin, transmission, and characteristics of human corona viruses. *J Adv Res.* 2020, 24(7):91–98.
- Toto, G. A. and Limone, P. (2021). Motivation, Stress and Impact of Online Teaching on Italian Teachers during COVID-19. *Journal of Computers*, 10(75), 1-12.
- Wahyuni, S., Cahyat, Y. and Rosdiana, V. (2021). The Relationship between Self-efficacy and Student Anxiety in Facing Final Projects during the Covid-19 Pandemic. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 8(11), 2282-2294.