فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۶، شماره ۱۰، پاییز سال ۹۹

رابطه سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانش آموزان ابتدایی مقطع چهارم شهرستان بهشهر

سیده عاطفه میری رستمی [۱]

چکیده:

با توجه به گسترش روزافزون استفاده از شبکه‌های اجتماعی در بین افراد جامعه بخصوص دانش‌آموزان لذا نیاز به پژوهش در این زمینه از ضروریات می‌باشد. بنابراین هدف این پژوهش، بررسی رابطه سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانش آموزان ابتدایی شهرستان بهشهر می‌باشد. روش این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری آن کلیه دانش آموزان ابتدایی شهرستان بهشهر به تعداد ۱۴۵۰ نفر بودند که براساس جدول کرجسی و مورگان تعداد ۳۰۶ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش، شامل پرسش‌نامه سازگاری اجتماعی سینها و سنگ، پرسش‌نامه خودکارآمدی عمومی و پرسش‌نامه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق آزمون‌های همبستگی پیرسون، t مستقل و رگرسیون چندمتغیره با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۰ انجام گرفت. یافته‌ها نشان داد بین سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانشجویان رابطه معکوس و معناداری دارد. همچنین خودکارآمدی با ضریب بتا ۰/۵۶۷- =β بیشترین رابطه را با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی دارد. بین سازگاری اجتماعی، خودکارآمدی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانش آموزان برحسب جنسیت تفاوت معناداری وجود ندارد. نتیجه‌گیری اینکه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی دانش آموزان تاثیر منفی دارد. لذا به مسئولان دانشگاه پیشنهاد می‌شود که با برنامه‌ریزی‌های علمی و منسجم، کارگاه‌های آموزشی برای والدین و دانش‌آموزان به منظور معایب استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی و همچنین استفاده صحیح از شبکه‌های اجتماعی برگزار نمایند، تا از این طریق باعث افزایش سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی در دانش آموزان شوند.

کلمات کلیدی: سازگاری اجتماعی، خودکارآمدی، شبکه‌های اجتماعی، دانش‌آموزان، ابتدایی

۱- کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی. آموزش و پرورش استان مازندران (شهرستان بهشهر)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-13]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۶، شماره ۱۰، پاییز سال ۹۹

مقدمه

بسیاری از پژوهشگران، نسل امروز را به عنوان نسل فناوری‌های ارتباطی پیشرفته می‌شناسند (بیکردایک و همکاران، ۲۰۱۶). شکل‌گیری شبکه‌های اجتماعی از مصادیق بارز پدیده اجتماع آفرین اینترنت است (رستمی نژاد و شوکتی راد، ۲۰۱۶). سرعت رشد شبکه‌های اجتماعی به حدی است که مجموع کاربران معروف‌ترین شبکه‌های اجتماعی اینترنت، به بیشتر از یک میلیارد نفر رسیده است. برای مثال فیس بوک معروف‌ترین و پرطرفدارترین شبکه اجتماعی، در برگیرنده بانک اطلاعاتی عظیمی از هویت‌ها، نسبت‌های وابسته و تعاملات انجام شده می‌باشد. در گام اول، تشکیل حلقه‌هایی از دوستان، خانواده و همچنین ایجاد گروه‌ها و در گام دوم تراکنش‌های اجتماعی در فضای مجازی، مراحلی برای آرشیو صدها میلیون پرونده از زندگی خصوصی انسان‌هایی است که از عواقب انتشار ابعاد شخصیتی و زندگی خویش به این شبکه اجتماعی بی‌خبرند. شبکه‌های اجتماعی مجازی که در سطح بین‌المللی راه‌اندازی می‌شوند با ارائه سرویس‌های متنوع، جذاب و رایگان، تلاش گسترده‌ای در جذب جمعیت بیشتر و توسعه این شبکه‌ها انجام می‌دهند. شبکه‌های اجتماعی در ایران نیز در حال گسترش روز افزون به ویژه در بین جوانان می‌باشد (مجردی و همکاران، ۲۰۱۴). لذا داشتن برآوردی از میزان نفوذ این شبکه‌ها در میان دانشجویان که قشر اصلی استفاده کننده از این شبکه‌ها هستند، ضروری است. از آنجا که برقراری ارتباط اصلی‌ترین دلیل استفاده کاربران از شبکه-های اجتماعی است و افراد در زمان کمی با افراد متعدد می‌توانند ارتباط برقرار کنند، در بسیاری از موارد منجر به استفاده افراطی افراد، به خصوص نوجوانان و جوانان از این شبکه‌ها شده است و باعث می‌شود که افراد به ارتباط در فضای مجازی بیش از ارتباط در فضای واقعی علاقه‌مند شود که این امر می‌تواند سلامت روانی آنها را تهدید کند (برات دستجردی و صیادی، ۲۰۱۳) از طرفی امروزه در دنیایی زندگی می‌کنیم که بیش از هر زمان دیگری نیازمند انعطاف‌پذیری و یا به عبارتی سازگاری اجتماعی هستیم. سازگاری مفهومی پیچیده و چندوجهی و فرایندی مداوم و پویاست و به رابطه متعادل بین شخص و محیط، به این طریق که فرد نیازهای خاص خود را مطابق با خواسته‌های اجتماعی ارضا کند، اشاره دارد (مناگا و چاندرسکاران، ۲۰۱۵؛ مصطفی و الیاس، ۲۰۱۳ ؛ یلایا، ۲۰۱۲). سازگاری اجتماعی، به عنوان مهم‌ترین نشانه سلامت روان، از مباحثی است که جامعه‌شناسان، روانشناسان و به ویژه مربیان در دهه‌های اخیر توجه خاصی به آن مبذول داشته‌اند. بنابراین دستیابی به یک حد مطلوب از سازگاری اجتماعی، امکان رشد و تحول، رفع نیازها و خواسته‌های فرد را امکان-پذیر یا تسهیل می‌نماید. در شکل‌گیری سازگاری اجتماعی عواملی چون شیوه‌های تربیتی، ارزش‌ها و اعتقادات حاکم بر فرد و جامعه، همسالان، خانواده و آموزش و پرورش مؤثر هستند (یگانه شمیمی، ۲۰۱۵). از سویی دیگر خودکارآمدی، بر انتخاب رفتار، تلاش و پشتکار و پیگیری اهداف مؤثر است و نحوه مواجهه با موانع و چالش‌ها را تعیین می‌کند و نقش مهمی در سازگاری روانشناختی، مشکلات روانی و سلامت جسمانی دارد (طلابی و همکاران، ۲۰۱۳). خودکارآمدی به قضاوت فرد درباره توانایی‌اش برای سازمان دادن به اعمال مورد نیاز برای رسیدن به عملکرد مطلوب اشاره دارد (صدوقی، ۲۰۱۸). افراد با خودکارآمدی قوی اهداف مشکل‌تری را انتخاب می‌کنند، آنها روی موقعیت‌ها و شرایط توجه می‌کنند به جای آنکه به موانع اهمیت دهند. خودکارآمدی پایین، انگیزه را نابود می‌کند و تاثیر نامطلوبی بر سلامت جسمانی و روانی دارد (خوشنویسان و افروز، ۲۰۱۱). در ارتباط با سازگاری اجتماعی، خودکارآمدی و میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی تحقیقات اندکی انجام شده است. درتاج (۲۰۱۷) در پژوهشی رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان را مورد مطالعه قرار دادند و نشان دادند که؛ بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و مؤلفه‌های آن رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و باورهای انگیزشی و مؤلفه‌های آن (خودکارآمدی، جهت‌گیری هدف و ارزش‌گذاری درونی) رابطهٔ مثبت و معناداری وجود دارد. سعدی پور (۲۰۱۷) در پژوهشی رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با روابط با همسالان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را مورد مطالعه قرار داد و نشان داد که؛ هر چه میزان استفاده از شبکه اجتماعی بیشتر باشد، ارتباط و اعتماد به همسالان کمرنگ‌تر می‌شود. همچنین بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. امامی ریزی (۲۰۱۶) در پژوهشی تأثیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی را بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان مورد بررسی قرار داد و نشان داد که؛ استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی مجازی موجب کاهش پیشرفت تحصیلی دانشجویان شدرستمی نژاد و شوکتی راد (۲۰۱۶) در پژوهشی پیش‌بینی عضویت در شبکه‌های مجازی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس سبک‌های فرزندپروری و سازگاری را مورد مطالعه قرار دادند و نشان دادند که؛ عضویت در شبکه‌های اجتماعی با عملکرد تحصیلی رابطه ندارد. سبک فرزندپروری اقتداری و سازگاری اجتماعی پیش‌بینی کننده عضویت دانش‌آموزان در شبکه‌های اجتماعی بود. سبک سهل گیرانه و استبدادی پیش‌بین کننده نبود؛ و رابطه عضویت در شبکه و سازگاری اجتماعی منفی بود. همچنین رابطه سازگاری عاطفی با عضویت در شبکه‌ها معنی‌دار نبود. نامدارای و

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-13]

همکاران (۲۰۱۲) در پژوهشی ارتباط بین اعتیاد به اینترنت با افسردگی، سازگاری اجتماعی و عزت نفس کاربران کافی نت‌های دوبی از ملیت‌های مختلف را مورد بررسی قرار دادند و نشان دادند که افسردگی به طور منفی معنادار، سازگاری اجتماعی و عزت نفس به طور مثبت معناداری اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کردند. جون (۲۰۱۶) در پژوهشی نشان داد که؛ بین اعتیاد به تلفن همراه و نشانه‌های افسردگی در نوجوانان کره‌ای رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. فوری (۲۰۱۶) در پژوهشی نشان داد که سایت شبکه‌های اجتماعی تاثیر معناداری بر عملکرد تحصیلی دانشجویان مهندسی دانشگاه مایدوگوری، ایالت برنو، نیجریه ندارد. لیپ و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی نشان دادند که؛ استفاده از تلفن همراه رابطه منفی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد و تلفن همراه به عنوان عامل منفی بر عملکرد تحصیلی در نظر گرفته شده است و پژوهش آزتورک و همکاران (۲۰۱۳) نیز نشان داد که اعتیاد به اینترنت با اضطراب و افسردگی نوجوانان ارتباط معنی‌داری دارد. شن و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی نشان دادند که اعتیاد به اینترنت در بین هر دو جنس رایج است. اعتیاد به اینترنت به طور قابل توجهی با اختلال نقص توجه بیش فعالی (ADHD)، بی خوابی و رفتارهای خودکشی در دانش آموزان دختر و پسر در ارتباط است ، این نشان دهنده اهمیت غربالگری اعتیاد به اینترنت و پرداختن به اختلال نقص توجه و بیش فعالی ((ADHD، بی خوابی و رفتارهای خودکشی برای بهبود سلامت روان دانشجویان و جلوگیری بهتر از خودکشی در هر دو جنس میتواند باشد. یو و ژو (۲۰۲۱) در پژوهشی یو و ژو (۲۰۲۱) عنوان کردند که اعتیاد به اینترنت هم تأثیر مستقیمی بر عواطف منفی نوجوانان دارد و هم از طریق کاهش صلاحیت عاطفی ، تأثیر غیر مستقیم دارد. به طور خاص ، به نظر می رسد تنظیم احساسات تنها بعد صلاحیت عاطفی است که رابطه بین اعتیاد به اینترنت و احساسات منفی را واسطه می کند. پژوهش‌ها نشان دادند که سلامت روانی دانش‌آموزانی که از شبکه‌های اجتماعی از قبیل فیس بوک، تلگرام و غیره استفاده می‌کنند، بیشتر از سایر دانش‌آموزان در معرض خطر است (برات دستجردی و صیادی، ۲۰۱۳). همچنین طی یک نظرسنجی از ۱۹۵ دانشجوی بین‌المللی در آمریکا مشخص شد که تعامل‌های دانشجویان با آمریکایی‌ها و دوستان هموطن خودشان با استفاده از شبکه‌های اجتماعی به طور معنی‌داری با سازگاری اجتماعی آنها ارتباط دارد (لی و لی، ۲۰۱۰). بنابراین با توجه به اینکه بروز آسیب‌های نوظهور (آسیب‌های مرتبط با فناوری‌های جدید) می‌تواند زمینه‌ساز نوع جدیدی از آسیب‌های اجتماعی و روانی باشد؛ لذا هدف از این پژوهس، بررسی رابطه سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانش‌آموزان ابتدایی مقطع چهارم شهرستان بهشهر می باشد.

با توجه به هدف پژوهش، سوال‌های پژوهش به شرح زیر است:

۱- آیا بین سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانش آموزان ابتدایی رابطه وجود دارد؟

۲- آیا بین سازگاری اجتماعی، خودکارآمدی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانش آموزان ابتدایی برحسب جنسیت تفاوت وجود دارد؟

روش‌بررسی

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعهٔ آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان ابتدایی مقطع چهارم شهرستان بهشهر به تعداد ۱۴۵۰ نفر تشکیل می‌دهند. که براساس جدول کرجسی و مورگان (Krejecie & Morgan) ۳۰۶ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای براساس جنسیت به شرح جدول ۱ به عنوان نمونه انتخاب شدند.

جدول شماره ۱: تعداد جامعه و نمونهٔ آماری به تفکیک جنسیت

جنسیت	تعداد جامعه	نسبت	تعداد نمونه
دختر	۷۹۸	%55	۱۶۸
پسر	۶۵۲	%45	۱۳۸
مجموع	۱۴۵۰	۱۰۰	۳۰۶

ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش شامل سه پرسش‌نامه به شرح زیر است:

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-13]

- **پرسش‌نامه سازگاری سینها و سنگ (۱۹۹۳):** این پرسش‌نامه دارای ۵۵ سوال و سه بعد (اجتماعی، عاطفی و تحصیلی) می‌باشد.. در این تحقیق از بعد سازگاری اجتماعی که دارای ۱۶ سوال می‌باشد استفاده شد که عبارتند از سوال‌های شماره ۱۰-۱۱-۱۶-۱۷-۱۸-۱۹-۲۲-۲۳-۲۸-۳۰-۳۱-۳۴-۳۷-۴۱-۴۵-۴۶-۴۸-۴۹-۵۱-۵۲-۵۴-۵۵. و به صورت صورت بلی و خیر طراحی شده است.

- **پرسش‌نامه خودکارآمدی عمومی شرر و همکاران (۱۹۸۲):** این پرسش‌نامه دارای ۱۷ سوال و سه بعد (میل به آغازگری، میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکلیف و مقاومت در رویارویی با موانع) می‌باشد که در طیف پنج درجه‌ای لیکرت (کاملا مخالفم، تاحدودی مخالفم، نه موافقم نه مخالفم، تا حدودی موافقم و کاملا موافقم) طراحی شد که به ترتیب از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود.

- **پرسش‌نامه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی:** این پرسش‌نامه دارای ۲۰ سوال می‌باشد که در طیف پنج درجه‌ای لیکرت (خیلی کم، کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد) طراحی شد که به ترتیب از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود.

با توجه به اینکه پرسش‌نامه‌های استفاده‌شده استاندارد هستند، لذا از روایی برخوردارند. برای سنجش پایایی ابزارها از آزمون ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است و مقدار پایایی برای پرسش‌نامه سازگاری اجتماعی ۰/۸۲، خودکارآمدی ۰/۷۶۹ و استفاده از شبکه‌های اجتماعی ۰/۷۹ به‌دست آمد که این مقادیر از لحاظ آماری معنادار و مورد تایید هستند. تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از طریق آزمون‌های رگرسیون چندمتغیره، همبستگی پیرسون و t مستقل، با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۰ انجام گرفت.

یافته‌ها

نتایج تحقیق در دو بخش توصیفی و استنباطی بیان می‌شود. ابتدا اطلاعات جمعیت شناختی شرکت کنندگان و نمونه مورد مطالعه به تفکیک جنسیتی در جدول ۲ ارائه می شود.

جدول شماره ۲: توزیع فراوانی متغیرهای جمعیت‌شناختی

		فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	دختر	۷۹۸	55
	پسر	۶۵۲	45

جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که 55 درصد از پاسخگویان را دختران و 45 درصد را پسران تشکیل می‌دهند.

جدول شماره ۳: میزان سازگاری اجتماعی، خود کارآمدی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی دانش آموزان ابتدایی مقطع چهارم شهرستان بهشهر

متغیرهای پژوهش	تعداد	میانگین	انحراف معیار
سازگاری اجتماعی	306	۱/۵۱۱	۰/۱۶۶
خودکارآمدی	306	۳/۴۵	۰/۶۵۲
استفاده از شبکه‌های اجتماعی	306	۲/۹۹۹	۰/۶۰۶

جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که میزان سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی دانش آموزان ابتدایی مقطع چهارم شهرستان بهشهر بالاتر از حد متوسط است. همچنین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی دانش آموزان ابتدایی مقطع چهارم شهرستان بهشهر در حد متوسط می‌باشد.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-13]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۶، شماره ۱۰، پاییز سال ۹۹

جدول شماره ۴: نتایج آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط بین سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی

متغیرها	استفاده از شبکه‌های اجتماعی		
	ضریب همبستگی (r)	سطح معناداری (sig)	تعداد نمونه (n)
سازگاری اجتماعی	-۰/۲۸**	۰/۰۰۰	306
خودکارآمدی	-۰/۵۱۹**	۰/۰۰۰	306

جدول شماره ۴ نشان می‌دهدکه، بین سازگاری اجتماعی (r= -۰/۲۸، Sig= ۰/۰۰۰) و خودکارآمدی (r= -۰/۵۱۹، Sig= ۰/۰۰۰) با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانش آموزان رابطه معکوس و معناداری وجود دارد.

جدول شماره ۵: نتایج آزمون رگرسیون چندمتغیره

متغیر پیش بین	F	Sig	R	R^2	β	T	Sig
ثابت	۵۴/۷۳۳	۰/۰۰۰	۰/۵۲۲	۰/۳۳۰	-	۲۳/۳۷۶	۰/۰۰۰
سازگاری اجتماعی					-۰/۲۳۰	-۴/۱۲۳	۰/۰۰۰
خودکارآمدی					-۰/۴۹۳	-۸/۹۹۷	۰/۰۰۰

همچنین نتایج جدول شماره ۵ نشان می‌دهد که خودکارآمدی با ضریب بتا β= -۰/۴۹۳ بیشترین رابطه را با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی دارد. مقدار $\mathbf{R^2}$ نیز نشان می‌دهد که حدود ۳۳ درصد از واریانس نمره استفاده از شبکه‌های اجتماعی توسط سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی تبیین شده است

جدول شماره ۶: نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه سازگاری اجتماعی، خودکارآمدی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانش آموزان برحسب جنسیت

متغیر	جنس	تعداد	میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری آمارهF (همگنی واریانس‌ها)	مقدار t	درجه آزادی	سطح معناداری
سازگاری اجتماعی	دختر	۱۶۸	۱/۵۱۴	۰/۱۶۴	۰/۸۴۲	۰/۳۵۳	۳۰۴	۰/۷۳۲
	پسر	۱۳۸	۱/۵۰۷	۰/۱۶۸				
خودکارآمدی	دختر	۱۶۸	۳/۴۲۵	۰/۶۶۹	۰/۹۴۴	-۰/۶۵۴	۳۰۴	۰/۵۰۱
	پسر	۱۳۸	۳/۴۸۳	۰/۶۳				
استفاده از شبکه‌های اجتماعی	دختر	۱۶۸	۲/۹۶۷	۰/۵۸۸	۰/۴۳۵	-۰/۹۲۶	۳۰۴	۰/۳۶۱
	پسر	۱۳۸	۳/۰۴	۰/۶۲۹				

جدول شماره ۶ نشان می‌دهدکه، سطح معناداری برای سازگاری اجتماعی، خودکارآمدی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی بزرگتر از ۰/۰۵ محاسبه شده است (Sig>۰/۰۵)، بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان نتیجه گرفت که؛ بین سازگاری اجتماعی، خودکارآمدی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانش آموزان برحسب جنسیت تفاوت معناداری وجود ندارد.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-13]

بحث

استفاده از شبکه‌های اجتماعی موجب کاهش روابط اجتماعی می‌شود. رفتار اجتماعی پایه و اساس زندگی هر فرد را تشکیل می‌دهد و رشد اجتماعی نیز به نوبه خود سبب اعتلای رشد عقلانی و سایر جنبه‌های رشد فرد می‌شود. کسانی که در زمینه رشد اجتماعی به شکوفایی رسیده‌اند، به سطحی از مهارت در روابط اجتماعی دست یافته‌اند که می‌توانند با مردم به راحتی زندگی کرده و سازگار باشند. از طرفی افراد با خودکارآمدی قوی اهداف مشکل‌تری را انتخاب می‌کنند، آنها روی موقعیت‌ها و شرایط توجه می‌کنند به جای آنکه به موانع اهمیت دهند. خودکارآمدی پایین، انگیزه را نابود می‌کند و تاثیر نامطلوبی بر سلامت جسمانی و روانی دارد. با توجه به اینکه دانش آموزان از محیط خانواده جدا و وارد محیط جدیدی می‌شوند لذا از شبکه‌های اجتماعی بیشتر استفاده می‌نمایند و سلامت روانی این قشر از جامعه بسیار مهم می‌باشد. بنابراین در این پژوهش، رابطه بین سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانش آموزان ابتدایی مقطع چهارم شهرستان بهشهر مورد بررسی قرار گرفت.

نتایج این پژوهش نشان داد که؛ بین سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانش آموزان ابتدایی مقطع چهارم شهرستان بهشهر رابطه منفی و معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی در دانش آموزان ، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در آنها کاهش می‌یابد و بالعکس. همچنین بین سازگاری اجتماعی، خودکارآمدی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانش آموزان برحسب جنسیت تفاوت معناداری وجود ندارد.

این یافته با نتایج پژوهش‌های سعدی پور (۲۰۱۷) ، امامی ریزی (۲۰۱۶)، رستمی نژاد و شوکتی راد (۲۰۱۶) و لیپ و همکاران (۲۰۱۵) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت؛ از آنجا که برقراری ارتباط اصلی‌ترین دلیل استفاده کاربران از شبکه‌های اجتماعی است و افراد در زمان کمی با افراد متعدد می‌توانند ارتباط برقرار کنند، در بسیاری از موارد منجر به استفاده افراطی افراد، به خصوص نوجوانان و جوانان از این شبکه‌ها شده است و باعث می‌شود که افراد به ارتباط در فضای مجازی بیش از ارتباط در فضای واقعی علاقه‌مند شود که این امر می‌تواند سلامت روانی آنها را تهدید کند. لی و لی (۲۰۱۰) در یک نظرسنجی از دانشجویان بین‌المللی در آمریکا نشان دادند که تعامل‌های دانشجویان با دوستان هموطن خودشان با استفاده از شبکه‌های اجتماعی به طور معنی‌داری با سازگاری اجتماعی آنها ارتباط دارد. از طرفی سپری کردن زمان بیش از حد در شبکه‌های اجتماعی باعث کاهش مطالعه دانشجویان می‌شود و همچنین از آنجایی که اغلب دانشجویان تا ساعت‌های طولانی از شب را در این شبکه‌ها می‌گذرانند نمی‌توانند در کلاس‌های درس با تمرکز کافی حضور پیدا کنند که این عوامل می‌تواند منجر به کاهش پیشرفت تحصیلی شود در نتیجه سپری کردن زمان بیش از حد برای استفاده از شبکه‌های مجازی باعث تأثیر منفی بر دانشجویان و وارد ساختن خلل در عملکرد تحصیلی و دانشگاهی آنانی می‌شود، که این امر بر خودکارآمدی آنها تاثیرگذار است و موجب کاهش آن می‌شود.

بنابراین با توجه به یافته‌های پژوهش، پیشنهاداتی به شرح زیر ارائه می‌شود:

- مدیران و مسئولان آموزش و پرورش، کارگاه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی را برای والدین به صورت یک برنامه منظم و مدون به منظور ارتقاء سازگاری اجتماعی دانش آموزان برگزار نمایند.
- مدیران و مسئولان آموزش و پرورش بروشورهای آموزشی در زمینه علایم و نشانه‌های اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و راه‌های پیشگیری از آن تهیه و در اختیار دانش آموزان قرار دهند.
- مدیران و مسئولان آموزش و پرورش ، محیط آموزشی را جذاب و با نشاط سازند تا دانش آموزان با انگیزه بیشتری به یادگیری بپردازد.
- مدیران و مسئولان آموزش و پرورش با فراهم نمودن تجارب موفقیت آمیز و هدف‌های دست یافتنی متناسب با توانایی دانشجویان و تنظیم این موارد با اهداف آموزشی، میزان خودکارآمدی را در دانش آموزان ارتقاء دهند.
- فرهنگ سازی مناسب برای استفاده مناسب و مؤثر از شبکه‌های اجتماعی از طریق آموزش در دانشگاه و خانواده انجام شود.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که؛ بین سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانش آموزان ابتدایی مقطع چهارم شهرستان بهشهر رابطه منفی و معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی در دانشجویان، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در آنها کاهش می‌یابد و بالعکس. همچنین خودکارآمدی بیشترین رابطه را با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی دارد. لذا به مدیران و مسئولان مسئولان آموزش و پرورش توصیه می‌شود که با برنامه‌ریزی‌های علمی و منسجم، کارگاه‌های آموزشی برای دانش آموزان به منظور معایب استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی و همچنین استفاده صحیح از شبکه‌های

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-13]

اجتماعی برگزار نمایند، تا از این طریق باعث افزایش سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی در دانش آموزان شوند.

سپاسگزاری

پژوهشگران وظیفه خود می‌دانند از تمام دانش آموزان و والدین که با صبروحوصله فراوان در زمینه تکمیل پرسشنامه های این پژوهش همکاری کرده اند، کمال تشکر و قدردانی را به عمل آورد

References

Baratdastjerdi, N. & Sayadi, S. (2013). Relationship between using social networks and internet addiction and depression among students. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, *10*(5), 332-341.

Bickerdike, A., O'Deasmhunaigh, C., O'Flynn, S., & O'Tuathaigh, C. (2016). Learning strategies, study habits and social networking activity of undergraduate medical students. *International journal of medical education*, *7*, 230.

Dortaj, F. (2017). A survey on The Relationship between the Use of Virtual Social Networks and Self-Regulated learning Strategies on Student. *Education Strategies in Medical Sciences*, *10*(5), 345-357.

Emamirizi, C. (2016). The effect of use social networks on the girls students academic achievement. *Education Strategies in Medical Sciences*, *9*(3), 206-213.

Fori, E. (2016). The effects of social networking sites on the academic performance of the engineering students in the university of Maiduguri, Borno State, Nigeria. *International Journal of Computer Science Issues (IJCSI)*, *13*(1), 76.

KHoushnevisan, Z., & Afrouz, G. H. (2011). Self-efficacy relationship with depression, anxiety and stress. *J Kerman Univ Med Sci*, *20*(5), 73-80.

Jun, S. (2016). The reciprocal longitudinal relationships between mobile phone addiction and depressive symptoms among Korean adolescents. *Computers in Human Behavior*, *58*, 179-186.

Lee, J., & Lee, H. (2010). The computer-mediated communication network: Exploring the linkage between the online community and social capital. *new media & society*, *12*(5), 711-727.

Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of US college students. *Sage Open*, *5*(1), 2158244015573169.

Menaga, S., & Chandrasekaran, V. (2015). A study on adjustment of college students. *Scholarly research journal for interdisciplinary studies*, *3*(16), 2622-2629.

Mojaradi, V., Eslami, A., & Jamal, S. (2014). A survey on the status of using virtual social networks among students of North Khorasan province. *J Disciplinary Knowl North Khorasan*, *1*, 85-99.

Mustaffa, C. S., & Ilias, M. (2013). Relationship between Students Adjustment Factors and Cross Cultural Adjustment: A Survey at the Northern University of Malaysia. *Intercultural communication studies*, *22*(1).

Namdari Pezhman, M., Amani, A., Ghanbari, S., & Kareshki, H. (2012). Structural analysis of relationship of internet addiction with depression, social adjustment and self-esteem. *Avicenna Journal of Clinical Medicine*, *19*(3), 41-48.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-13]

Ozturk, F. O., Ekinci, M., Ozturk, O., & Canan, F. (2013). The relationship of affective temperament and emotional-behavioral difficulties to internet addiction in Turkish teenagers. *International Scholarly Research Notices*, *2013*.

Rostaminezhad, M. A., & Shokatirad, A. R. (2016). Predicting students' membership in virtual networks and their academic performance based on parenting styles and adjustment. *Journal of Applied Psychology*, *10*(2), 38.

SadiPour, E. (2017). The Relationship between Use of Social Networks With Peers Relationships and Academic Performance of Students. *Communication Research*, *24*(91), 175-202.

Sadoughi, M. (2018). The relationship between academic self-efficacy, academic resilience, academic adjustment, and academic performance among medical students. *Education Strategies in Medical Sciences*, *11*(2), 7-14.

Shen, Y., Wang, L., Huang, C., Guo, J., De Leon, S. A., Lu, J., ... & Zhang, X. Y. (2021). Sex differences in prevalence, risk factors and clinical correlates of internet addiction among Chinese College Students. Journal of affective disorders, 279, 680-686.

Toulabi, Z., Samadi, S., & Motaharinezhad, F. (2013). A study on the role of self-esteem and self-effectiveness for the relation between Islamic life style and social adaptation among the youth in Mashhad. *Sociological Studies of Youth*, *4*(9), 115-132.

Yellaiah, N. S. (2012). A study of Adjustment on academic achievement of high school students. *Journal of Social Science and Interdisciplinary Research*, *1*.

Yeganeh Shamami, L. (2015). The effectiveness of group communication skill training on the adjustment and empathy of students. *International Journal of Behavioral Sciences*, *9*(2), 129-138.

Yu, L., & Zhou, X. (2021). Emotional competence as a mediator of the relationship between internet addiction and negative emotion in young adolescents in Hong Kong. *Applied Research in Quality of Life*, 1-20.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-13]