فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۵، شماره ۹ ، تابستان سال۹۹

پیش‌بینی سلامت روان، افسردگی و اضطراب دانش آموزان دبیرستانی بر اساس استفاده از شبکه‌های اجتماعی

عباس‌علی انتظاری رودبارکی[۱]، نعمت الله ستوده

چکیده

رسانه‌های نوین و در رأس آن‌ها اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی باعث ایجاد دگرگونی‌هایی در روحیات افراد شده‌اند و دامنه و شدت آن همچنان در حال افزایش است. این پژوهش به منظور پیش‌بینی سلامت روان، افسردگی و اضطراب دانش آموزان دبیرستانی بر اساس استفاده از شبکه‌های اجتماعی انجام شد. روش کار: روش این پژوهش از نظر شیوه اجرا، توصیفی از نوع همبستگی است. در پژوهش حاضر جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دبیرستانی شهر سمنان می‌باشد که در نیمسال اول تحصیلی ۹۵-۹۴ از بین افراد در دسترس، نمونه‌ای با حجم ۲۰۰ نفر با استفاده از فرمول کوکران انتخاب شده و به پرسشنامه‌های سلامت عمومی، اضطراب بک، افسردگی بک و پرسشنامه محقق ساخته شبکه‌های اجتماعی پاسخ دادند. این پژوهش از طریق ضریب آماری پیرسون و رگرسیون خطی ساده به وسیله نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ تحلیل انجام گرفت.نتایج: با توجه به نتایج پژوهش استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند ابعاد کیفیت زندگی دانش آموزان را تحت تأثیر قرار دهد و در شکل‌دهی سلامت روان، افسردگی و اضطراب نقش دارند. بحث: شبکه‌های اجتماعی در شکل‌دهی سلامت روان، افسردگی و اضطراب نقش دارند و حتی روی ابعاد اقتصادی و اجتماعی و سیاسی جوامع هم تأثیرگذارند. لذا بایستی اقدامات آگاهی بخشی و مدیریتی در راستای میزان و محتوای مورداستفاده در شبکه‌های اجتماعی انجام گیرد.

کلیدواژه‌ها: شبکه‌های اجتماعی، سلامت روان، افسردگی، اضطراب، دانش آموزان.

[۱] فارغ‌التحصیل کارشناسی ارشد روانشناسی، گرایش روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان (نویسنده مسئول)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

۱-مقدمه

امروزه با گسترش کاربردهای فناوری اطلاعات و ارتباطات در زندگی روزمره شاهد شکل‌گیری نسل جدیدی از ابزارهای اینترنتی هستیم که امکانات بیشتری را برای روابط متقابل، مذاکره، گفتگوی و به طور کلی ارتباط دوسویه فراهم آورده است. شبکه‌های اجتماعی اینترنتی به عنوان مهم‌ترین مصادیق این امر، به محلی برای حضور اقشار مختلف جامعه به ویژه جوانان و مکان تبادل آرا و افکار ایشان و تأمین نیازهای متناسب با زندگی اجتماعی جوانان تبدیل شده‌اند(الیسون، ۲۰۰۷: ۲۱۲).

اصطلاح شبکه‌های اجتماعی را برای نخستین بار بارنز[۲] در سال ۱۹۵۴ مطرح کرد و از آن پس به‌سرعت به شیوه‌ای کلیدی در تحقیقات و مطالعات بدل گشت(فتحی،۱۳۹۴: ۶۴).

در تئوری شبکه اجتماعی سنتی، یک شبکه اجتماعی به این صورت تعریف می‌شود که مجموعه‌ای از نهادهای اجتماعی که شامل مردم و سازمان‌ها که به‌وسیله مجموعه‌ای از روابط معنادار اجتماعی به هم متصل‌اند و با هم در به اشتراک گذاشتن ارزش‌ها تعامل دارند. شکل سنتی خدمت شبکه اجتماعی بر انواع روابط هم‌چون دوستی‌ها و روابط چهره به چهره متمرکز است اما خدمات شبکه اجتماعی امروزه بیشتر بر جامعه مجازی آنلاین و ارتباطات کامپیوتر واسط متمرکز است(مقدم و همکاران، ۱۳۹۴: ۶۹).

شبکه‌های اجتماعی، خدمات آنلاینی هستند که به افراد اجازه می‌دهند در یک سیستم مشخص و معین پروفایل شخصی خود را داشته باشند، خود را به دیگران معرفی کنند، اطلاعاتشان را به اشتراک بگذارند و با دیگران ارتباط برقرار کنند(پمپک[۳] و همکاران، ۲۰۰۹: ۲۳۰).

بر اساس تعریف راین گلد[۴]، شبکه اجتماعی مجازی، معمولاً به معنای شبکه الکترونیکی ارتباطات متقابل است که محدوده‌اش را خود تعریف می‌کند و پیرامون علاقه یا هدف مشترکی تشکیل شده، گرچه در برخی مواقع، ایجاد ارتباط فی‌نفسه به هدف تبدیل می‌شود(بوید[۵] و همکاران، ۲۰۱۳).

روابط شبکه‌ای برای بسیاری از جوانان حکم تداوم، تحکیم و تکمیل فعالیت‌های واقعی را دارد. ضمن آنکه ظرفیت‌های متنوع شبکه از جمله گفتگو، بازی‌های متعدد، تبادل موسیقی، محتوا، عکس و ... در بسط کمیت روابط و ارتقای کیفیت آن‌ها نقش بسزایی دارد. از نگاه کاربران جوان مشارکت کننده در این پژوهش، شبکه‌های اجتماعی فرصت تفنن و شوخی با دوستان را فراهم آورده و از این راه فضایی مفرح و شاد برای گذراندن وقت و رفع خستگی تلقی می‌گردد. به‌زعم این کاربران با بهره گیری از فضای شبکه، تجربه فراغتی مشترک و لذت بخشی که سازگار با گرایشات و تمناهای دوران جوانی است با انگیزه شخصی، انتخاب و در کنار فعالیت‌های روزمره دنبال می‌شود(آدریان[۶]،۲۰۰۸: ۳۶۹).

بررسی محققان نشان می‌دهد شاید هیچ‌گاه کاربران شبکه‌های اجتماعی از افسردگی و انزوای اجتماعی خود آگاه نباشند و در صورت آگاهی آن را تأیید نکنند، اما ماهیت کار با شبکه‌های اجتماعی چنان است که فرد را در خود غرق می‌کند. پژوهش‌های انجام‌شده حاکی است دنیای اجتماعی در آینده دنیای منزوی باشد چرا که شبکه‌های اجتماعی با توجه به رشدی که دارد و جذابیت‌های کاذبی که برای نوجوانان ایجاد می‌کند آن‌ها را به خود معتاد ساخته و جانشین والدین می‌شود(چک[۷] و همکاران،۲۰۰۴: ۵۶۹).

---

[1]- Ellison
[2]- Barnes
[3]- Pempek
[4]- quot
[5]- Boyd
[6]- Adrian
[7]- Chak

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

ابتدایی‌ترین تأثیر شبکه‌های اجتماعی اینترنتی بر کاربران این است که هویت فعلی او را به چالش می‌کشند؛ ابتدا کاربر را از خود واقعی تهی می‌کنند و سپس به او فرصت می‌دهند خود ایده‌آلش را بروز دهد، در حالی که به طور ناخودآگاه، این خود جدید در فضای گفتمانی شبکه‌های اجتماعی برساخته شده است. شبکه‌های اجتماعی صحنه‌ای فراهم می‌آورند که کاربران می‌توانند از هر جنسیت، سن، طبقه اجتماعی، نژاد و قومیتی که باشند، در آن ظاهر شوند و نقش دلخواه خود را بازی کنند(دافنه[1]،۲۰۰۷).

در این سطح، شبکه‌های اجتماعی مجازی، کاربر را به هویتی فردمدار شده با مشخصات منحصر به فرد سوق می‌دهند. در واقع با شبکه‌های اجتماعی مجازی این قابلیت به فرد داده می‌شود تا خود را هرگونه که می‌خواهد، فراتر از هویت واقعی خود در جهان فیزیکی باز تعریف و روایت کند. بنابراین، با قبول این فرض که شبکه‌های اجتماعی اینترنتی در درون جامعه مصرفی خلق شده‌اند، خود منشأ باز تولید مکرر چنین جامعه‌ای می‌شوند(تیلر[2]،۲۰۱۲).

از طرفی سلامت روان عبارت است از رفتار موزون و هماهنگ با جامعه، شناخت و پذیرش واقعیت‌های اجتماعی و قدرت سازگاری با آن‌ها، ارضا کننده نیازهای خویشتن به طور متعادل و شکوفایی استعداد فطری خویش می‌باشد. فردی از سلامت روان برخوردار است که قادر باشد تا عقده‌های درونی خود را حل و فصل کند و با تغییرات و مقتضیات محیط طبیعی و اجتماعی خویش سازگار باشد و تلاش کند تا تندرستی و نشاط برای خود و دیگران فراهم سازد، زیرا سلامت روان حالتی مساعد برای رشد و نمو از جهت بدنی، عاطفی و شعوری، بدون ایجاد مزاحمت برای دیگران است(گانگر[3] و همکاران،۱۹۸۴).

افسردگی عبارت است از هرگونه حالات و رفتار نابهنجار که برای خود فرد و دیگران آزار دهنده باشد. این تعریف بسیار وسیع می‌باشد و شامل هرگونه افکار، هیجانات، احساسات و رفتار نابهنجاری که برای خود فرد و دیگران آزار دهنده باشد را در بر می‌گیرد. این تعریف شامل همه رفتارها و حالات نابهنجار افراد از خودکشی تا دگرکشی، از رفتار وسواس گونه تا لکنت زبان، اعتیاد، اختلالات جنسی، اضطراب، پرخاشگری و... را شامل می‌شود(لیو[4] همکاران،۲۰۱۵: ۳۳۹).

افسردگی در کودکان و نوجوانان اغلب با تحریک‌پذیری، کناره‌گیری از خانواده و همسالان، افت وضعیت تحصیلی، بی‌میلی برای همکاری در جریانات خانوادگی، بداخلاقی، احساس بی‌قراری، رفتار منفی کارانه یا ضد اجتماعی و سوءمصرف مواد همراه باشد. اضطراب نیز یک علامت هشداردهنده است که خبر از خطری قریب‌الوقوع می‌دهد و شخص را برای مقابله آماده می‌سازد. همه انسان‌ها اضطراب را تجربه می‌کنند و اگر در حد اعتدال باشد، نه تنها مضر نیست، بلکه به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می‌شود و باعث می‌گردد انسان، همواره خود را برای مقابله با خطرات ناگهانی و تهدیدکننده آماده سازد. این نوع اضطراب را می‌توان امری طبیعی، مفید، سازنده و در عین حال یکی از مؤلفه‌های ساختار شخصیت به حساب آورد. اما در مقابل، اضطراب مرضی نیز وجود دارد که باعث شکست، ناکامی و مانع فعالیت‌های عادی و بهنجار می‌شود(ساندرز[5] و همکاران، همکاران، ۲۰۰۰: ۲۳۸).

یانگ(۱۹۹۸) اضطراب را به سه دوره: اضطراب طبیعی، صنعتی و دیجیتالی تقسیم می‌کند. اضطراب دیجیتالی اضطرابی است که ناشی از ظهور صنعت ارتباطات همزمان و انفجار اطلاعات و مواجهه با انبوهی از دانستنی‌ها و ندانستنی‌هاست که انسان را گرفتار ناتوانی در مدیریت ارتباط و بی‌تعادلی هم در حوزه ارتباطات درون فردی و هم در حوزه ارتباطات بین فردی می‌کند که جهان بیرونی و عینی انسان را تشکیل می‌دهد. وی ادامه می‌دهد جهان مجازی درون خود، انسان را با فضاهای جدیدی مواجه کرده است که برای بعضی قابل فهم است و برای بخش عظیمی، جمعیت جهان منشأ گم‌گشتگی، غربت،

[1]- Daphne
[2]- Tyler
[3]- Conger
[4]- Liu
[5]- Sanders

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

تنهایی، تضاد و سردرگمی است. علاوه بر این، عدم انطباق جهان مجازی با جهان واقعی زمینه‌ساز اضطراب‌های جدیدی است که در گذشته تجربه نشده است(یانگ[1]، ۱۹۸۸: ۲۴۰).

در خصوص نقش شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روانی، افسردگی و اضطراب دانش آموزان، باید اذعان داشت که اساساً یکی از کاربردهای اصلی شبکه‌های مجازی، برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران است. بسیاری از روانشناسان این نگرانی را داشته‌اند که آسانی ارتباط‌های اینترنتی، چه بسا افراد را وادارد تا زمان بیشتری را به تنهایی بگذرانند؛ به صورت برخط با غریبه‌ها صحبت کنند و ارتباط سطحی برقرار سازند و این کارها را به قیمت از دست دادن گفتگوهای رودررو و ارتباط‌های فامیلی و دوستانه انجام دهند. در این رابطه می‌توان گفت که استفاده فزاینده از شبکه‌های اجتماعی با کاهش ارتباط خانوادگی و شرکت در محافل اجتماعی محلی همراه است که ادامه این نوع رفتار منجر به انزوای اجتماعی و افسردگی و اضطراب خواهد شد که اهمیت و ضرورت تحقیق حاضر را ایجاد کرده است.

۲-روش کار

در پژوهش حاضر با توجه به ماهیت موضوع مورد بررسی از روش پیمایشی استفاده شده است و هدف آن پیش‌بینی سلامت روان، افسردگی و اضطراب دانش آموزان دبیرستانی بر اساس استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌باشد. جامعه آماری در این مطالعه شامل تمام دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر سمنان بود که در نیمسال اول تحصیلی ۹۵-۹۴ از بین افراد به صورت در دسترس یک دسته نمونه به تعداد ۲۰۰ نفر انتخاب شد و به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند که در این پژوهش برای برآورد حجم نمونه از فرمول کوکران استفاده شده است. به منظور جمع آوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده گردید:

۱- پرسشنامه سلامت عمومی (فرم ۲۸ سؤالی): دارای چهار خرده مقیاس به شرح زیر است:۱-نشانه‌های جسمانی۲-اضطراب ۳-اختلال در کارکرد اجتماعی ۴-علائم افسردگی؛ سؤال‌های هر خرده آزمون به ترتیب و پشت سر هم آمده است، به نحوی که سؤال ۱ تا ۷ مربوط به خرده آزمون نشانه‌های جسمانی، سؤال ۸ تا ۱۴ مربوط به خرده آزمون اضطراب و بی‌خوابی، سؤال ۱۵ تا ۲۱ مربوط به خرده آزمون اختلال در کارکرد اجتماعی و سؤال ۲۲ تا ۲۸ مربوط به خرده آزمون افسردگی است(بشلیده[2] و همکاران، ۲۰۱۵: ۱۵۵).

تمام گویه های پرسشنامه سلامت عمومی دارای ۴ گزینه هستند و دو نوع روش نمره‌گذاری برای این گزینه‌ها وجود دارد. یکی روش نمره‌گذاری GHQ که در این روش، گزینه‌های آزمون به صورت (۰،۰،۱،۱) نمره‌گذاری می‌شوند و در نتیجه، نمره فرد از صفر تا ۲۸ متغیر خواهد بود. روش دوم، شیوه نمره‌گذاری لیکـرت است که بر اساس این شیوه، گزینه‌های آزمون به صورت(۴،۳،۲،۱) نمره‌گذاری می‌شوند و در نتیجه، نمره کل یک فرد از صفر تا ۸۴ متغیر خواهد بود. در هر دو روش نمره‌گذاری، نمره کمتر بیانگر بهداشت روانی بهتر است. اعتبار این ابزار از خلال پژوهش‌های متعدد، رضایت بخش گزارش شده است. در پژوهشی که وانگ، لی و شانگ (۲۰۰۳) بر روی ۱۱۰۸ نفر از کارکنان یک شرکت انجام دادند، ضریب هماهنگی درونی(آلفای کرونباخ) این مقیاس در حدود ۰/۹۳ بوده است(وبستر[3]،۱۹۷۱).

در ایران نیز، در پژوهش مقدم و همکاران(۲۰۱۶)، اعتبار آزمون از طریق آلفای کرونباخ به ترتیب برای خرده مقیاس‌های نشانه‌های جسمانی، اضطراب، اختلال در کارکرد اجتماعی، افسردگی و مقیاس کلی سلامت روانی عبارت از ۰/۷۷، ۰/۷۷، ۰/۴۸، ۰/۸۵ و ۰/۹۰ بوده است(مقدم و همکاران، ۱۳۹۴: ۵۷).

۲-پرسشنامه افسردگی بک: این پرسشنامه در ابتدا توسط آرون تی بک در دهۀ ۱۹۶۰افسردگی بک و به منظور سنجش و ارزیابی بود یا نبود افسردگی و نیز شدت آن در نوجوانان و بزرگسالان تهیه شده است و در سال(۱۹۷۱) مورد تجدیدنظر و در سال(۱۹۷۸) انتشار یافت. این پرسشنامه دارای ۲۱ عبارت سؤال است که هر پرسش آن چهار گزینه (۳-۲-۱-۰) دارد. آزمودنی‌ها با کشیدن دایره دور شماره‌ای که با احساسشان در آن هفته متناسب‌تر است، به سؤال‌ها پاسخ می‌دهند. پانزده

[1]- Young
[2]- Beshlideh
[3]- Webster

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

عبارت پرسشنامه مربوط به علائم روان‌شناختی و شش عبارت دیگر آن مربوط به علایم جسمانی است. نمره کل افسردگی از طریق جمع نمرات به دست آمده از تمام عبارت‌ها محاسبه می‌شود و دامنه آن بین ۰تا ۶۳ متغیر می‌باشد. در این پرسشنامه، نمره (۰ تا ۹) نشانه نبودن افسردگی، نمره (۱۰ تا ۱۶) نشانه افسردگی ضعیف، نمره (۱۷ تا ۲۹) نشانه افسردگی متوسط و نمرات بالاتر از ۳۰ گویای افسردگی شدید می‌باشد. اعتبار و روایی این پرسشنامه در سال‌های ۱۹۷۹، ۱۹۸۵، ۱۹۸۶ به ترتیب توسط مارک، مندلسون و وارباف مورد بررسی قرار گرفت. اخیراً در مطالعه‌ای در دانشگاه علوم پزشکی تهران، بیمارستان روزبه، برای این آزمون روایی ۰.۷۰ و پایای ۰.۷۷ به دست آمده است(وانگ[1] و همکاران، ۲۰۰۳: ۱۴۴-۱۴۵).

۳-پرسشنامه اضطراب بک: این پرسشنامه بر اساس ۲۱ نشانه اضطرابی تنظیم شده است و بر طبق مقیاس لیکرت (نمره‌های صفر تا سه برای هر سؤال)، نمره بالاتر اضطراب بیشتر را نشان می‌دهد. این پرسشنامه یک مقیاس ۲۱ ماده‌ای است که آزمودنی در هر ماده یکی از چهار گزینه که نشان دهنده شدت اضطراب است را انتخاب می‌کند. چهار گزینه هر سؤال در یک طیف چهار بخشی از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. هر یک از ماده‌های آزمون یکی از علائم شایع اضطراب (علائم ذهنی، بدنی و هراس) را توصیف می‌کند. بنابراین نمره کل این پرسشنامه در دامنه‌ای از ۰ تا ۶۳ قرار می‌گیرد. این پرسشنامه در ایران روایی سنجی و پایایی یابی شده است(سونگی[2]،۲۰۰۳).

۴-پرسشنامه محقق ساخته شبکه اجتماعی: در پژوهش حاضر برای اطمینان از روایی پرسشنامه محقق ساخته ضمن استفاده از نظرات اساتید، کارشناسان و صاحب‌نظران محترم در این زمینه، تلاش گردیده تا اصول تهیه این نوع پرسشنامه‌ها رعایت شده و پرسشنامه معرف تمام حیطه‌ها و عوامل، مفاهیم و رفتارهایی باشد که الگو به وسیله آن‌ها مفهوم موردنظر را اندازه‌گیری می‌نماید. به عبارتی تلاش گردیده تا سؤالات پرسشنامه شامل همه مباحثی باشد که در مورد ارزیابی اثربخشی شبکه اجتماعی مطرح گردید. جهت برآورد پایایی پرسشنامه محقق ساخته از روش همسانی درونی استفاده شده است. همسانی درونی بر همسانی یا یکنواختی ماده‌ها یا اجزاء تشکیل دهنده یک آزمون دلالت دارد و بیانگر این است که سؤالات آزمون تا چه اندازه به هم رابطه دارند. زیرا در تدوین آنها این فرض پذیرفته شده است که هر سئوال معرف صفت مورد اندازه‌گیری است و از این نظر بین آن‌ها تفاوتی وجود ندارد. آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۸ به دست آمد. شایان ذکر است تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ انجام شد.

۳-نتایج

در این پژوهش بیشترین تعداد پاسخگویان با ۲۸ درصد در رده سنی ۱۸ سال و کمترین تعداد با ۲۱/۵ درصد در رده سنی ۱۷ سال می‌باشند.

جدول۱- توزیع متغیرهای جمعیت شناختی گروه نمونه بر اساس سن

متغییر گروه	فراوانی	درصد
سن		
۱۵	۴۹	۲۴.۵
۱۶	۵۲	۲۶
۱۷	۴۳	۲۱.۵
۱۸	۵۶	۲۸
مجموع	۲۰۰	۱۰۰

[1]- Whang
[2]- Songi

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

همچنین بیشترین تعداد پاسخگویان با ۴۰/۵ درصد دانش آموزان رشته تحصیلی آن‌ها علوم انسانی و کمترین تعداد با ۲۳/۵ درصد دانش آموزان رشته علوم ریاضی می‌باشند.

جدول۲- توزیع متغیرهای جمعیت شناختی گروه نمونه بر اساس رشته تحصیلی

متغیر گروه رشته تحصیلی	فراوانی	درصد
علوم انسانی	۸۱	۴۰.۵
ریاضی فیزیک	۴۷	۲۳.۵
تجربی	۷۲	۳۶
مجموع	۲۰۰	۱۰۰

همچنین ملاحظه می‌گردد که بیشترین تعداد پاسخگویان با ۲۴ درصد از برنامه اینستاگرام استفاده می‌کردند و کمترین تعداد با ۶ درصد از برنامه وایبر استفاده می‌نمودند.

جدول۳- توزیع متغیرهای جمعیت شناختی گروه نمونه بر اساس نوع شبکه مورداستفاده

متغیر گروه شبکه‌های اجتماعی	فراوانی	درصد
لاین	۱۳	۶.۵
وایبر	۱۲	۶
فیس بوک	۳۱	۱۵.۵
بیتاک	۲۰	۱۰
تلگرام	۴۶	۲۳
اینستاگرام	۴۸	۲۴
واتس آپ	۳۰	۱۵
مجموع	۲۰۰	۱۰۰

برای اجرای روش‌های آماری و محاسبه آمار، آزمون مناسب و استنتاج منطقی درباره فرضیه‌های پژوهش؛ مهم‌ترین عمل، قبل از هر اقدامی انتخاب روش آماری مناسب برای پژوهش است. برای استفاده از تکنیک‌های آماری ابتدا باید مشخص شود که داده‌های جمع آوری شده از توزیع نرمال برخوردار است یا خیر؟ زیرا در صورت نرمال بودن توزیع داده‌های جمع‌آوری‌شده برای آزمون فرضیه‌ها می‌توان از آزمون‌های پارامتری استفاده نمود و در صورت غیر نرمال بودن از آزمون‌های ناپارامتری استفاده کرد. برای این منظور در این پژوهش از آزمون معتبر کلموگروف- اسمیرنف برای بررسی فرض نرمال بودن داده‌های پژوهش استفاده شده است. این آزمون با توجه به فرضیات زیر به بررسی نرمال بودن داده می‌پردازد. از آنجا که سطح معناداری برای تمام مؤلفه‌ها کوچک‌تر از مقدار خطا ۰/۰۵ است در نتیجه این متغیرها دارای توزیع نرمال نیستند و می‌توان برای بررسی آن‌ها از آزمون‌های ناپارامتری استفاده کرد. برای محاسبه همبستگی بین کلیه متغیرهای تحقیق از آزمون همبستگی اسپیرمن استفاده شده است. ضریب همبستگی شدت رابطه و همچنین نوع رابطه (مستقیم یا معکوس) را نشان می‌دهد. این ضریب بین ۱ تا ۱- هست و در صورت عدم وجود رابطه بین دو متغیر برابر صفر می باشد.

آزمون فرضیه اول: شبکه‌های اجتماعی در پیش بینی سلامت روانی دانش آموزان تأثیرگذار می‌باشد.

رابطه بین شبکه اجتماعی و سلامت روان که با توجه به نظرات ۲۰۰ نفر از دانش آموزان سنجیده شده است، نشان می‌دهد با توجه به مقدار آماره پیرسون ۰/۸۲ و سطح خطای حاصل شده کمتر از ۰/۰۱ (Value<0/01-P) رابطه میان

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

متغیرهای فوق در سطح اطمینان ۰/۹۹ معنی‌دار است. به عبارت دیگر فرض صفر رد می‌شود و فرض محقق پذیرفته می‌شود. همچنین ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر حاکی از آن است که شدت رابطه بین دو متغیر مذکور قوی و جهت آن مستقیم و مثبت است. در جدول زیر معنی‌دار بودن رگرسیون به‌وسیله آزمون آنوا محاسبه شده است.

جدول۴- جدول ANOVA

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	f	معناداری (sig)
رگرسیون	۲۱۷۹/۶۴	۱	۲۱۷۹/۶۴	۶۰۴/۰۲	۰/۰۰۰
باقی مانده	۲۱۷۹/۹۸	۱۹۸	۴/۴۹		
کل	۴۴۳۹/۶۲	۱۹۹			

با توجه به جدول فوق سطح معناداری محاسبه شده برای آماره برابر ۰/۰۰۰ بوده و نشان از معنادار بودن رگرسیون در سطح ۰/۹۹ درصد دارد.

فرضیه دوم: شبکه‌های اجتماعی بر افسردگی دانش آموزان تأثیرگذار می‌باشد. رابطه بین شبکه‌های اجتماعی و افسردگی که با توجه به نظرات ۲۰۰ نفر از دانش آموزان سنجیده شده است نشان می‌دهد با توجه به مقدار آماره پیرسون ۰/۶۵ و سطح خطای حاصل‌شده کمتر از ۰/۰۱ (P-Value<0/01)، رابطه میان متغیرهای فوق در سطح اطمینان ۰/۹۹ معنی‌دار است. به عبارت دیگر فرض صفر رد می‌شود و فرض محقق پذیرفته می‌شود. همچنین ضریب همبستگی اسپیرمن بین دو متغیر حاکی از آن است که شدت رابطه بین دو متغیر مذکور متوسط و جهت آن مستقیم و مثبت است.

جدول ۵- جدول ANOVA

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	f	معناداری (sig)
رگرسیون	۶۷۸/۳۸	۱	۶۷۸/۳۸	۱۳۱/۲۱	۰/۰۰۰
باقی مانده	۱۹۷۵/۰۴	۱۹۸	۵/۱۷		
کل	۲۶۵۳/۴۱	۱۹۹			

فرضیه سوم: شبکه‌های اجتماعی بر اضطراب دانش آموزان تأثیرگذار می‌باشد. رابطه بین شبکه‌های اجتماعی و اضطراب که با توجه به نظرات ۲۰۰ نفر از دانش آموزان سنجیده شده است، نشان می‌دهد با توجه به مقدار آماره پیرسون ۰/۶۷ و سطح خطای حاصل شده کمتر از ۰/۰۱ (P-Value<0/01) رابطه میان متغیرهای فوق در سطح اطمینان ۰/۹۹ معنی‌دار است. به عبارت دیگر فرض صفر رد می‌شود و فرض محقق پذیرفته می شود. همچنین ضریب همبستگی اسپیرمن بین دو متغیر حاکی از آن است که شدت رابطه بین دو متغیر مذکور متوسط و جهت آن مستقیم و مثبت است. در جدول زیر معنی‌دار بودن رگرسیون بوسیله آزمون آنوا محاسبه شده است.

جدول۶- جدول ANOVA

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	f	معناداری (sig)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

رگرسیون	۱۷۸۱/۱۲	۱	۱۷۸۱/۱۲	۲۵۸/۲۸	۰/۰۰۰
باقی مانده	۲۶۳۴/۲۸	۱۹۸	۶/۸۹		
کل	۴۴۱۵/۴۱	۱۹۹			

با توجه به جدول فوق سطح معناداری محاسبه شده برای آماره برابر ۰/۰۰۰ بوده و نشان از معنادار بودن رگرسیون در سطح ۰/۹۹ درصد دارد.

از آنجا که بخش عمده کاربران شبکه‌های اجتماعی را نوجوانان و جوانان تشکیل می‌دهند، پژوهش حاضر به پیش‌بینی سلامت روان، افسردگی و اضطراب دانش‌آموزان دبیرستانی بر اساس استفاده از شبکه‌های اجتماعی پرداخته است. شبکه‌های اجتماعی با اینکه عمر خیلی زیادی ندارند اما در زندگی روزمره افراد نقش بسیار پررنگی داشته‌اند و گرایش به سایت‌های شبکه‌های اجتماعی در سراسر دنیا همچنان رو به رشد است. نوجوانان به خاطر داشتن روحیه تنوع طلبی، خلاقیت، گرایش به برقراری ارتباط با دیگران، حس کنجکاوی و علاقه به داشتن زندگی متفاوت، به عضویت در شبکه‌های اجتماعی گرایش بیشتری دارند. شبکه‌های اجتماعی در ابعاد مختلف زندگی دانش آموزان (فردی و اجتماعی) تأثیرگذارند. این فعالیت مجازی دائم و یا حاشیه‌ای برای جوانان مجردی که با انواع استرس‌ها و اضطراب‌های دوران تحصیل، سربازی، بازار کار و ... درگیر هستند و یا جوانانی که در دوران گذار از وضعیت تجرد به تأهل هستند و به تازگی با به عهده‌دار شدن وظایف شغلی و مسئولیت‌های خانوادگی در شرایط اقتصادی امروز برای تأمین هزینه‌های زندگی، فعالیت‌های تفریحی آنان محدود شده است جایگاه ویژه‌ای می‌یابد(امیرپور، ۱۳۹۴: ۲۵-۲۶).

بنابراین انتخاب آزادانه، میزان مشارکت با میل و رغبت در جمع دوستان، خود بودن و یا گمنام بودن اعضا در میان جستجوی صفحات گفتگوها، تبادل بی پرده احساسات و نظرها، تشویق‌ها و دلهرها بدون مشکلات اجتماعی که گاه در ابراز نظر رودر رو دیده می‌شود کنشگری و رضایتمندی نوجوانان را تحت‌الشعاع قرار داده و از مهم‌ترین محرک‌ها برای تداوم فعالیت کاربران محسوب می‌شود(بوید[1] و همکاران، ۲۰۱۳).

وابستگی متقابل دو جهان مجازی و واقعی باعث تعاملات فردی و اجتماعی در قلمروهای زیادی شده است. آن‌چنان که گفتیم، هویت در درون هر جامعه‌ای از عوامل ثبات و همبستگی است و هویت با ابعاد مختلف شخصی، اجتماعی، ملی و دینی، هر یک تأثیرات زیادی در دوام و بقا و استمرار جامعه دارند(مقدم و همکاران، ۱۳۹۴: ۶۵).

افزایش مهارت در دانش آموزان بابت انتخاب گزینه‌های سالم به هنگام استفاده از شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شود دانش آموزان یاد بگیرند در برابر مسائل مختلفی که ممکن است در فضای اینترنت تجربه کنند گزینه‌های شایسته‌ای را انتخاب نموده و با مهارت‌های استفاده صحیح از شبکه‌های اجتماعی آشنا شوند(کاستلز[2]،۲۰۰۷).

ضمن آنکه خدمات شبکه‌های اجتماعی که برای بشریت عرضه داشته‌اند غیرقابل فراموشی و نادیده گرفتن است. مثلاً آن‌ها برای ما بعد مکان و زمان را از بین برده‌اند و امکان کنش بین کسانی که هرگز با یکدیگر را نمی‌توانستند کنشی انجام دهند رابطه برقرار کرده است. همچنین شبکه‌های اجتماعی باعث به وجود آمدن و تسریع فرهنگ جهانی و برخوردهای بین فرهنگی و پیدایش مقوله چند فرهنگی هستند(عادلی پور، ۱۳۹۲).

اما آنچه که به نظر مضر می‌آید استفاده نا به جا و زیاد از حد از این شبکه‌ها و جایگزینی آن‌ها به جای کنش متقابل است و جهان را از این پنجره دیدن است و این می‌تواند در جامعه رو به گذار ایران که با سرعتی زیاد رو به مدرنیته می‌رود و شاید فرهنگ آن یارای مقابله با این هجوم را نداشته باشد به شدت مخرب باشد(مودن[3]، ۲۰۰۹).

[1]- Boyd
[2]- Castells
[3]- Meden

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

می‌توان نتیجه‌گیری کرد که استفاده نادرست از شبکه‌های اجتماعی مجازی، تهدیدهایی را برای نوجوانان و جوانان به دنبال دارد و باید تدابیری در جهت فرهنگ‌سازی استفاده صحیح از این امکانات اندیشیده شود تا باعث صدمات غیر قابل جبرانی در نوجوانان، جوانان و جامعه نشود که قسمتی از این فرهنگ‌سازی به عهده مدارس و دانشگاه‌ها می باشد که باید در جهت تحقق این امر مهم برنامه‌ریزی نمایند(عبدالهیان و کریمی، ۱۳۸۸).

پژوهش حاضر نشان داد که دانش‌آموزان، بیشتر از شبکه‌های اجتماعی خارجی استفاده می‌کنند که از بین آن‌ها اینستاگرام بیشترین کاربر را به خود اختصاص داده است، لذا پیشنهاد می‌شود در مورد علل گرایش دانش‌آموزان به این شبکه و تأثیر آن بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پژوهشی صورت گیرد.

۴-نتیجه‌گیری

همان‌گونه که نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر نشان داد شبکه‌های اجتماعی در شکل‌دهی سلامت روان، افسردگی و اضطراب نقش دارند و حتی روی ابعاد اقتصادی و اجتماعی و سیاسی جوامع هم تأثیرگذارند. لذا بایستی اقدامات آگاهی بخشی و مدیریتی در راستای میزان و محتوای مورداستفاده در شبکه‌های اجتماعی انجام گیرد.

۵-منابع

Abdollahyan, H. & H. Kermani. “Measuring Social Capital in Virtual Social Networks; Introducing Workable Indices”. Iranian Journal of Cultural Research, 2013, 3: 1-26. [Persian].

Adlipour, S..Sociological Analyze of Implications of Social Networks on Youth Users Social Identity. MA Dissertation in Sociology.University of Isfahan.,2012. [Persian]/

Adrian, A. “No One Knows You Are a Dog: Identity and Reputation in Virtual Words,”Computer Law and Security Report, 2008, 24: 366- 374.

Amirpoor M, Garivani M. The Impact of Social Networks on the Lifestyle of Youth.Police Knowledge North Khorasan journal. 2014, 3(3): 23-39.[Persian]/

Beshlideh K, Zakiei A, Sahraei Z, RajabiGilan N, Mohammadi O. The Simple, Multiple,and canonical Relationship between Alexithymia and Perceived Stress with General Health.Journal of Personality & Individual Differences. 2015; 4(7):149-166. [Persian].

Boyd, D. M., & Ellison, N. B. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship”, Journal of Computer-Mediated Communication, 2007, 13(1).

Castells, M. Mobile communication and society a global perspective, the information revolution & global politics. 2007, Norwood Mass: Books24x7.com

Chak, K., & Leung, L. Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet user. Cyber Psychology & Behavior, 2004, 7(5), 559-570.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

Conger, J. J., & Petersen, A. C. Adolescen and youth: Psychological development in a changing world (3rd Ed).1984, New York: Harper & Row.

Daphne, J. “Reconceptualizing cultural identity and its role in intercultural business communication”, Journal of Business Communication, 2007, 14(2), pp 114-130

Ellison, N. B. Social network sites: Definition, history, and scholarship.Journal of Computer-Mediated Communication, 2007, 13(1), 210-230.

Fathi, A.; Mosavy¬Fr, B.; Rezaei, M. Optical, A. The use of virtual social networks on components of Tabriz Islamic Azad University Students' sense of security and national identity. Pzhvhsh¬Namh social order and safety, 2016, 9 (11), 74-51. [Persian]

Liu, F., Kong, X., Cao, J., Chen, S., Li, C., Huang, J. & Kelly, T. N. Mobile Phone Intervention and Weight Loss Among Overweight and Obese Adults: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. American journal of epidemiology, 2015, 181(5), 337-348.

Meden, A. “Identity Formation in Social Networks Websites: Facebook and the Interaction between Young Individuals in the Cases of Slovenia and Catalonia”. Treballs de Recerca dels Programes de Postgraudel, Departament de Comunicació, Universitat Pompeu Fabra. Avaliblefrom https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/5905/ahacmeden.pdf?se uence = 1(2009).

Moghadam, F., Norozi, S. & Moghadasi, F. Students explore experiences of social networks and their impact on lifestyle. Journal of Nursing Research, 2016, 11 (3), 73-63.[Persian]

Pempek, T., & et al. College students’ social networking experiences on Facebook Journal of Applied Developmental Psychology, 2009, 30: 227–238.

Sanders, C. F., Filed, T. M., Diego, M., & Kaplan, M. The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. Adolescence, 2000, 35(138), 237-242.

Songi, S. Internet gratfifcations, depression, self-efficacy, and internet addication. Ma dissertation. usa: Michigan state, 2003.

Tavassoly, GA & Haghighat, F. Evaluation of social capital in social networks (socialcapital networks), Cultural Management Journal, 2011, 4: 70-55. [Persian].

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

Tyler, T “Social networking and Globalization”, Mediterranean Journal of Social Sciences, 2012, 4(6).

Webster, "New International Dictionary of the English Language, Massachuseths; G. andC. Merriam Co, 1971.

Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. Internet over- user's psychological profiles: Abehavior sampling analysis on internet addiction. Cyber Psychology & Behavior, 2003, 6(2),.۱۵۰-۱۴۳

Young, K. S. Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology & Behavior, 1988, 1(3), 237 244.

Predicting mental health, depression and anxiety of high school students based on the use of social networks

Abstract

Introduction: New media, especially the Internet and virtual social networks, have caused changes in people's moods and its scope and intensity continues to increase. This study was conducted to predict the mental health, depression and anxiety of high school students based on the use of social networks. Methods: The method of this research is descriptive-correlational in terms of implementation method. In the present study, the statistical population includes all high school students in Semnan. In the first semester of the academic year of 1994-95, a sample of 200 people was selected from the available people using the Cochran's formula. And answered a researcher-made questionnaire on social networks. This study was performed through Pearson statistical coefficient and simple linear regression by SPSS software version 21. Analysis: According to the results of the study, the use of social networks can affect the quality of life of students and depression in the formation of mental health. And anxiety play a role. Discussion: Social networks play a role in shaping mental health, depression and anxiety and even affect the economic, social and political dimensions of societies. Therefore, awareness and management measures should be taken in line with the amount and content used in social networks.

Keywords: Social Networks, Mental Health, Depression, Anxiety, Students.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]