



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

سیده عاطفه میری رستمی^۱

چکیده:

با توجه به گسترش روزافزون استفاده از شبکه‌های اجتماعی در بین افراد جامعه بخصوص دانش آموزان 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 سینه‌ها و سنج، 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 نسخه 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 ضرب بتا $\beta = -0.567$ بیشترین رابطه را با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی دارد. بین سازگاری اجتماعی، خودکارآمدی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانش آموزان بر حسب 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 دانش آموزان به منظور معایب استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی و همچنین استفاده صحیح از شبکه‌های اجتماعی برگزار نمایند، تا این طریق باعث افزایش سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی در دانش آموزان شوند.

کلمات کلیدی: سازگاری اجتماعی، خودکارآمدی، شبکه‌های اجتماعی، دانش آموزان، ابتدایی

مقدمه

بسیاری از پژوهشگران، نسل امروز را به عنوان نسل فناوری‌های ارتباطی پیشرفت‌ه می‌شناسند (بیکردايك و همکاران، ۲۰۱۶). شکل‌گیری شبکه‌های اجتماعی از مصاديق 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 گروههای و در گام دوم تراکنش‌های اجتماعی در فضای مجازی، مراحلی برای آرشیو صدها میلیون پرونده از زندگی خصوصی انسان‌های 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 متعدد، جذب 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 برآورده 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 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 (برات دستجردی و صیادی، ۲۰۱۳) از طرفی امروزه در دنیاگی 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 متداول بین شخص و محیط، به این طریق که فرد نیازهای خاص خود را مطابق با خواسته‌های اجتماعی ارضاء 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 مردمیان 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 امکان‌پذیر 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 (طلایی و همکاران، ۲۰۱۳). خودکارآمدی به قضاوت فرد درباره توانایی‌اش برای سازمان دادن به اعمال مورد نیاز برای رسیدن به عملکرد مطلوب اشاره دارد (صدقوقی، ۲۰۱۸). افراد با خودکارآمدی قوی اهداف مشکلت‌تری 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. در تاج (۲۰۱۷) در پژوهشی رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموzan را مورد مطالعه قرار دادند و نشان دادند که، بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و مؤلفه‌های آن را می‌توان 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) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. سعدی پور (۲۰۱۷) در پژوهشی رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با روابط با همسالان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموzan را مورد مطالعه قرار داد و نشان داد که؛ هر چه میزان استفاده از شبکه اجتماعی بیشتر باشد، ارتباط و اعتماد به همسالان کمترگ‌تر 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 موجب کاهش پیشرفت تحصیلی دانشجویان شدستمی نژاد و شوکتی راد (۲۰۱۶) در پژوهشی پیش‌بینی عضویت در شبکه‌های مجازی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموzan بر اساس شبکه‌های فرزندپروری و سازگاری مطالعه قرار دادند و نشان دادند که؛ عضویت در شبکه‌های اجتماعی با عملکرد تحصیلی رابطه ندارد. شبکه‌های فرزندپروری و سازگاری اجتماعی پیش‌بینی کننده عضویت دانش‌آموzan در شبکه‌های اجتماعی بود. سبک سهل‌گیرانه 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

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 دانشآموزان 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 می‌رسد تنظیم احساسات تنها بعد صلاحیت عاطفی است که رابطه بین اعتیاد به اینترنت و احساسات منفی را واسطه می‌کند. 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 پژوهش، بررسی رابطه سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانشآموزان ابتدایی مقطع چهارم شهرستان بهشهر می‌باشد.

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

- آیا بین سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانشآموزان ابتدایی رابطه وجود دارد؟
- آیا بین سازگاری اجتماعی، خودکارآمدی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانشآموزان ابتدایی بر حسب جنسیت تفاوت وجود دارد؟

روش بررسی

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشآموزان 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 نمونه آماری به تفکیک جنسیت

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

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

- پرسش نامه سازگاری سینهها و سنگ (۱۹۹۳): این پرسش نامه دارای ۵۵ سوال و سه بعد (اجتماعی، عاطفی و تحصیلی) می باشد. در این تحقیق از بعد سازگاری اجتماعی که دارای ۱۶ سوال می باشد استفاده شد که عبارتند از سوال های شماره ۱۰-۱۷-۱۶-۱۱-۱۸-۱۹-۲۲-۲۳-۳۰-۳۱-۳۴-۳۷-۴۱-۴۸-۴۹-۴۶-۴۵-۵۲-۵۱-۵۴-۵۵. و به صورت بلو و خیر طراحی شده است.

- پرسش نامه خودکارآمدی عمومی شرر و همکاران (۱۹۸۲): این پرسش نامه دارای ۱۷ سوال و سه بعد (میل به آغازگری، میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکلیف و مقاومت در رویارویی با موانع) می باشد که در طیف پنج درجه ای لیکرت (کاملا مخالف، تا حدودی مخالفم، نه موافقم نه موافقم و کاملا موافقم) طراحی شد که به ترتیب از ۱ تا ۵ نمره گذاری می شود.

- پرسش نامه میزان استفاده از شبکه های اجتماعی: این پرسش نامه دارای ۲۰ سوال می باشد که در طیف پنج درجه ای لیکرت (خیلی کم، کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد) طراحی شد که به ترتیب از ۱ تا ۵ نمره گذاری می شود.

با توجه به اینکه پرسش نامه های استفاده شده استاندارد هستند، لذا از روایی برخوردارند. برای سنجش پایابی ابزارها از آزمون ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است و مقدار پایابی برای پرسش نامه سازگاری اجتماعی ۰/۸۲، خودکارآمدی ۰/۷۶۹ و استفاده از شبکه های اجتماعی ۰/۰/۷۹ به دست آمد که این مقدار از لحاظ آماری معنادار و مورد تایید هستند. تجزیه و تحلیل داده ها از طریق آزمون های رگرسیون چند متغیره، همبستگی پیرسون و t مستقل، با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ انجام گرفت.

یافته ها

نتایج تحقیق در دو بخش توصیفی و استنباطی بیان می شود. 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 جمعیت شناختی

درصد فراوانی	فراوانی		جنسیت
55	۷۹۸	دختر	
45	۶۵۲	پسر	

جدول شماره ۲ نشان می دهد که ۵۵ درصد از پاسخگویان را دختران و ۴۵ درصد را پسران تشکیل می دهند.

جدول شماره ۳: میزان سازگاری اجتماعی، خودکارآمدی و استفاده از شبکه های اجتماعی
دانش آموزان ابتدایی مقطع چهارم شهرستان بهشهر

انحراف معیار	میانگین	تعداد	متغیرهای پژوهش
۰/۱۶۶	۱/۵۱۱	۳۰۶	سازگاری اجتماعی
۰/۶۵۲	۳/۴۵	۳۰۶	خودکارآمدی
۰/۶۰۶	۲/۹۹۹	۳۰۶	استفاده از شبکه های اجتماعی

جدول شماره ۳ نشان می دهد که میزان سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی دانش آموزان ابتدایی مقطع چهارم شهرستان بهشهر بالاتر از حد متوسط است. همچنین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی دانش آموزان ابتدایی مقطع چهارم شهرستان بهشهر در حد متوسط می باشد.

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

استفاده از شبکه‌های اجتماعی			متغیرها
تعداد نمونه (n)	سطح معناداری (Sig)	ضریب همبستگی (r)	
306	0/000	-0/28**	سازگاری اجتماعی
306	0/000	-0/519**	خودکارآمدی

جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که، بین سازگاری اجتماعی ($Sig = -0/28$) و خودکارآمدی ($Sig = -0/519$) با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانش آموزان رابطه معکوس و معناداری وجود دارد.

جدول شماره ۵: نتایج آزمون رگرسیون چندمتغیره

Sig	T	β	R ²	R	Sig	F	متغیر پیش بین
0/000	23/376	-	0/330	0/522	0/000	54/733	ثابت
0/000	-4/123	-0/230					سازگاری اجتماعی
0/000	-8/997	-0/493					خودکارآمدی

همچنین نتایج جدول شماره ۵ نشان می‌دهد که خودکارآمدی با ضریب بتا $\beta = -0/493$ بیشترین رابطه را با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی دارد. مقدار R² 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 بر حسب جنسیت

سطح معناداری	درجه آزادی	t مقدار	F مقدار آماره (همگنی واریانس‌ها)	انحراف معیار	میانگین	تعداد	جنس	متغیر
0/732	304	0/353	0/842	0/164	1/514	168	دختر	سازگاری اجتماعی
				0/168	1/507	138	پسر	
0/501	304	-0/654	0/944	0/669	3/425	168	دختر	خودکارآمدی
				0/63	3/483	138	پسر	
0/361	304	-0/926	0/435	0/588	2/967	168	دختر	استفاده از شبکه‌های اجتماعی
				0/629	3/04	138	پسر	

جدول شماره ۶ نشان می‌دهد که، سطح معناداری برای سازگاری اجتماعی، خودکارآمدی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی بزرگتر از ۰/۰۵ محسوبه شده است ($Sig > 0/05$ ، بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان نتیجه گرفت که؛ بین سازگاری اجتماعی، خودکارآمدی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانش آموزان بر حسب جنسیت تفاوت معناداری وجود ندارد).



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 دهنند. خودکارآمدی پایین، انگیزه را نابود می‌کند و تاثیر نامطلوبی بر سلامت جسمانی و روانی دارد. با توجه به اینکه دانش آموzan 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 آموzan 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 آموzan ابتدایی مقطع چهارم شهرستان بهشهر رابطه منفی و معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی در دانش آموzan، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در آنها کاهش می‌یابد و بالعکس. همچنین بین سازگاری اجتماعی، خودکارآمدی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانش آموzan بر حسب 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 اصلی تربین 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 تأثیرگذار 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 آموzan برگزار نمایند.

- مدیران و مسئولان آموزش و پرورش بروشورهای آموزشی در زمینه عالیم و نشانه‌های اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و راه‌های پیشگیری از آن تهیه و در اختیار دانش آموzan قرار دهند.

- مدیران و مسئولان آموزش و پرورش ، محیط آموزشی را جذاب و با نشاط سازنده تا دانش آموzan 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 آموzan 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 آموzan 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 آموzan به منظور معايب 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.

سپاسگزاری

پژوهشگران وظیفه خود می‌دانند از تمام دانش آموزان و والدین که با صبر و حوصله فراوان در زمینه تکمیل پرسشنامه‌های 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.
- KHoushneisan, 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.



- 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.