

ارتباطات اینترنتی و اضطراب اجتماعی نوجوانان

نرگس اسفندیاری^{۱*}، ابوالقاسم نوری^۲، محسن گلپور^۳، محمدحسین یارمحمدیان^۴

^۱ کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان n.esfandiari@gmail.com

^۲ عضو هیئت علمی، استاد دانشگاه اصفهان

^۳ عضو هیئت علمی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

^۴ عضو هیئت علمی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

چکیده

هدف از پژوهش فعلی بررسی رابطه بین ارتباطات اینترنتی و اضطراب اجتماعی نوجوانان است. شرکت کنندگان در این پژوهش ۳۳۰ دانش آموز دختر و پسر ۱۳ تا ۱۶ ساله بودند که با روش نمونه‌گیری تصادفی از نوع خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. برای سنجش متغیرهای پژوهش از پرسشنامه ارتباطات اینترنتی و مقیاس اضطراب اجتماعی نوجوانان استفاده شد. نتایج نشان داد ارتباطات اینترنتی کلی با درک و ترس از ارزیابی منفی دارای رابطه مثبت و معنادار و با تنش و بازداری در برخورد اجتماعی دارای رابطه منفی و معنادار می‌باشد. نتایج این مطالعه می‌تواند ضمن افزایش آگاهی خانواده‌ها و مربیان مدارس، مشکلات فردی و اجتماعی و روانی نوجوانان را تا حد زیادی کاهش دهد.

مقدمه

امروزه اینترنت نوع جدیدی از تعامل اجتماعی را بین افراد بوجود آورده است. شبکه‌های اجتماعی مانند فیس بوک و تویتر شیوه‌های نوین ارتباط و تعامل اجتماعی را در قالب ارتباطات اینترنتی برای کاربران خود به وجود آورده‌اند. در کشور ما با توجه به ویژگی‌های خاص جمعیتی و همچنین اینکه توانایی کار با اینترنت نیازمند دانش حداقلی استفاده از کامپیوتر است و بخش زیادی از جامعه بزرگسال از این دانش بی‌بهره‌اند، نوجوانان بخش عمده‌ای از کاربران این ابزار ارتباطی را تشکیل می‌دهند. این در حالی است که روابط در دنیای واقعی لازمه رشد عمومی و شکل‌گیری هویت سالم در نوجوانان است. اغلب نوجوانان اینترنت را یک ابزار ارتباطی می‌دانند و ارتباطات اینترنتی را به ارتباط در دنیای واقعی ترجیح می‌دهند. یافته‌ها نشان می‌دهد نوجوانانی که بین ۱۳ تا ۱۶ سال دارند نسبت به نوجوانان ۱۰ تا ۱۲ ساله، زمان بیشتری را صرف استفاده از اینترنت به منظور برقراری ارتباط می‌کنند (بوتنی، کمپیل و گیلور، ۲۰۱۰).

بیشتر مطالعات پژوهشی به جنبه اجتماعی شخصیت و تأثیرات منفی و مثبت اینترنت بر عملکرد اجتماعی افراد اشاره کرده‌اند. ارتباطات اینترنتی با توجه به ویژگی‌های خاص خود مانند عدم ارتباط فیزیکی و ارتباط بدون محدودیت اجتماعی و زمانی، که در تعامل چهره به چهره یافت نمی‌شود، موجب‌گرایش روز افزون نوجوانان به خود می‌شود. به همین دلیل و با استناد به پژوهش‌های پیشین این نوع ارتباط می‌تواند با عواملی نظیر احساس تنهایی، عزت‌نفس پایین، درون‌گرایی و به خصوص اضطراب اجتماعی ارتباط داشته باشد (آندو و ساکاموتو، ۲۰۰۸؛ گروس، ۲۰۰۴؛ شفر و ادلمن، ۲۰۰۵). از آنجا که فراوان‌ترین نوع نگرانی‌ها در دوره نوجوانی و کودکی دارای ماهیتی اجتماعی هستند می‌توان گفت نوجوانانی که دارای اضطراب اجتماعی هستند تعاملات اینترنتی را که در آن گمنام و ناشناخته باقی می‌مانند به تعاملات چهره به چهره، که در آن مورد مشاهده و ارزیابی دیگران قرار می‌گیرند ترجیح می‌دهند. (شفر و ادلمن، ۲۰۰۵).

با توجه به گسترش روزافزون ارتباطات اینترنتی به ویژه در نسل جوان کشور بخصوص نوجوانان و از طرفی وجود مسائل و مشکلات بسیاری از قبیل بحران هویت، خیال‌پردازی، از خودبیگانگی، مشکلات جنسی، مشکلات تحصیلی و اتلاف اوقات فراغت، پرخاشگری،

افسردگی، ترس و اضطراب یکی از نگرانی‌های پیش روی افراد و خانواده‌ها در چنین فضایی موضوع استفاده نوجوانان از اینترنت بعنوان یکی از رسانه‌های جذاب و پویا و عواقب احتمالی آن می‌باشد. از آنجا که موضوع اضطراب اجتماعی نوجوانان در پژوهش‌های اخیر از اهمیت بالایی برخوردار است و همچنین، به دلیل توجه روزافزون محققان به حوزه اینترنت و ارتباطات اینترنتی و کمبود پژوهش‌های داخلی در این زمینه، پژوهش حاضر در صدد پاسخ به این سوال بود که آیا بین ارتباطات اینترنتی و مولفه‌های اضطراب اجتماعی رابطه وجود دارد یا خیر؟

روش

شرکت‌کنندگان و طرح پژوهش

جامعه آماری این پژوهش شامل همه دانش‌آموزان دختر و پسر ۱۳ تا ۱۶ ساله شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ بود. تعداد ۳۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی از نوع خوشه‌ای چند مرحله‌ای از مدارس راهنمایی و دبیرستان ناحیه ۳ شهر اصفهان انتخاب شدند. این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است.

ابزار

پرسشنامه ارتباطات اینترنتی (OCQ): این پرسشنامه برای اولین بار در این پژوهش، ترجمه و آماده اجرا شد. شامل دو بخش میزان و محتوای ارتباطات اینترنتی است. بخش اول توسط والکنبرگ و پیتر در سال ۲۰۰۷ برای ارزیابی فراوانی و مدت ارتباطات اینترنتی ساخته شد و شامل ۴ سوال می‌باشد. دسته بندی پاسخها برای سوال ۱ از گزینه «آنلاین نبوده ام» (۰) تا «هر روز» (۴) و برای سوالات ۲ تا ۴ از گزینه «کمتر از ۱۵ دقیقه» (۱) تا «بیش از ۴ ساعت» (۵) در نظر گرفته شده اند. بخش دوم فهرستی شامل ۳۵ مورد از موضوعات ارتباطات اینترنتی است که توسط بونتی در سال ۲۰۰۹ ساخته شد. برای هر مورد از فرد سوال می‌شود که میزان چت کردن خود را برای هر موضوع خاص مشخص کند. دسته بندی پاسخها از گزینه «هرگز» (۰) تا «اغلب» (۲) در نظر گرفته شده اند. این پرسشنامه پس از ترجمه، مورد تایید ۵ متخصص از اساتید روانشناسی و مترجمین قرار گرفت. آلفای کرونباخ کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۸ و دو خرده مقیاس میزان و محتوای ارتباطات اینترنتی به ترتیب برابر با ۰/۷۷ و ۰/۹۲ بدست آمد.

مقیاس اضطراب اجتماعی نوجوانان (SASA): این ابزار توسط پاکلک و ویدمار در سال ۲۰۰۰ به منظور ارزیابی نگرانی‌ها، ترسها و رفتارهای اجتنابی نوجوانان در موقعیت‌های اجتماعی مختلف ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۲۸ سوال و دارای دو زیر مقیاس بیم و ترس از ارزیابی منفی (AFNE) و تنش و بازداری در برخورد اجتماعی (TISC) است. هر سوال بر روی یک طیف پنج درجه‌ای از هرگز تا همیشه پاسخ داده می‌شود. این پرسشنامه را برای اولین بار در ایران توسط خدایی و همکاران در سال ۱۳۹۰ ترجمه و مورد اعتباریابی قرار گرفته است. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه و دو خرده مقیاس درک و ترس از ارزیابی منفی و تنش و بازداری در برخورد اجتماعی به ترتیب برابر با ۰/۹۲، ۰/۸۹ و ۰/۸۶ بدست آمد.

شیوه اجرا

ابتدا از بین ۵ ناحیه آموزش و پرورش، یک ناحیه بصورت تصادفی انتخاب و در مرحله دوم، از آن ناحیه ۴ مدرسه راهنمایی دخترانه و پسرانه و ۴ دبیرستان دخترانه و پسرانه (در مجموع ۸ مدرسه) انتخاب شدند. در مرحله آخر از هر مدرسه یک کلاس بصورت تصادفی انتخاب شد. روش گردآوری اطلاعات در این پژوهش، میدانی بود. پژوهشگر پرسشنامه‌ها را شخصا در مدارس بصورت گروهی در کلاس بین دانش‌آموزان توزیع و اجرا کرد. زمان لازم برای تکمیل دو پرسشنامه در مجموع بین ۲۵ تا ۳۰ دقیقه بود. لازم به ذکر است شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌ها را به صورت آزادانه و اختیاری تکمیل کرده اند.

نتایج

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرها

ردیف	متغیر	ابعاد متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار
۱	ارتباطات اینترنتی	میزان ارتباطات اینترنتی	۸/۳۸	۴/۰۲
۲		محتوای ارتباطات اینترنتی	۲۷/۴	۱۱/۴۲
۳	اضطراب اجتماعی	درک و ترس از ارزیابی منفی	۴۱/۱۲	۲۹/۱۶
۴		تنش و بازداری در برخورد	۳۴/۱۷	۸/۱

چنانکه در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میزان ارتباطات اینترنتی دارای میانگین برابر با ۸/۳۸ (انحراف معیار برابر با ۴/۰۲)، محتوای ارتباطات اینترنتی دارای میانگین برابر با ۲۷/۴ (انحراف معیار برابر با ۱۱/۴۲)، درک و ترس از ارزیابی منفی دارای میانگین برابر با ۴۱/۱۲ (انحراف معیار برابر با ۲۹/۱۶) و تنش و بازداری در برخورد دارای میانگین برابر با ۳۴/۱۷ (انحراف معیار برابر با ۸/۱) بوده‌اند.

جدول ۲. همبستگی بین مولفه‌های ارتباطات اینترنتی اضطراب اجتماعی

ردیف	متغیرهای پژوهش	درک و ترس از ارزیابی منفی		تنش و بازداری در برخورد اجتماعی	
		r	p	r	P
۱	ارتباطات اینترنتی کلی	۰/۱۵	۰/۰۰۷	-۰/۲	۰/۰۰۱
۲	میزان ارتباطات اینترنتی	-۰/۰۴	۰/۴۶	-۰/۱۳	۰/۰۲
	محتوای ارتباطات اینترنتی	۰/۱۵	۰/۰۰۵	-۰/۱۸	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود میزان ارتباطات اینترنتی فقط با تنش و بازداری در برخورد اجتماعی دارای رابطه منفی و معنادار ($P < ۰/۰۱$) می‌باشد. محتوای ارتباطات اینترنتی با درک و ترس از ارزیابی منفی دارای رابطه مثبت و معنادار ($P < ۰/۰۱$) و در عوض با تنش و بازداری در برخورد دارای رابطه منفی و معنادار ($P < ۰/۰۱$) می‌باشد.

بحث

هدف از انجام این پژوهش پاسخ به این پرسش بود که آیا بین ارتباطات اینترنتی و مولفه‌های اضطراب اجتماعی رابطه وجود دارد یا خیر؟ همان‌گونه که مشاهده شد ارتباطات اینترنتی کلی با درک و ترس از ارزیابی منفی دارای رابطه مثبت و معنادار و در عوض با تنش و بازداری در برخورد اجتماعی دارای رابطه منفی و معنادار می‌باشد. پژوهش شفرود و ادلمن در سال ۲۰۰۵ نیز نشان داد افراد دارای اضطراب اجتماعی، روابط اینترنتی را که در آن گمنام و ناشناخته باقی می‌مانند به تعاملات چهره به چهره که در آن مورد ارزیابی و مشاهده دیگران قرار می‌گیرند ترجیح می‌دهند. این نتیجه با یافته پژوهش فعلی همسویی نشان می‌دهد. می‌توان گفت مهمترین دلیل این رجحان ترس

از ارزیابی دیگران در ارتباطات واقعی است و این افراد از روابط اینترنتی بعنوان راهی جهت مقابله با این ترسها استفاده می‌کنند. پژوهش رفاقت و همکاران (۱۳۹۰) که دریافتند کاربران دائمی شبکه های اجتماعی اینترنت نسبت به غیر کاربران، ترس از ارزیابی منفی بیشتری دارند نیز با این یافته همخوانی دارد. در واقع نوجوانان به دلیل اضطراب اجتماعی قادر به ارزیابی و برقراری روابط اجتماعی مطلوب در دنیای واقعی نباشند. این ناتوانی می‌تواند ناشی از ضعف اعتماد به نفس، خودپنداره آسیب دیده و یا مشکلات دوران بلوغ باشد.

میزان ارتباطات اینترنتی فقط با تنش و بازداری در برخورد اجتماعی دارای رابطه منفی و معنادار می‌باشد. این یافته با پژوهش رنجبر و همکاران (۱۳۸۹) ناهمسو بود. آنها در مطالعه خود دریافتند هنگامی که فرد زمان زیادی را به استفاده از اینترنت اختصاص می‌دهد به موجودی تنها و منزوی تبدیل می‌شود و همین امر باعث اجتناب و دوری فرد از روابط رو در رو در دنیای واقعی می‌گردد. دلیل این ناهمسویی و اختلاف را می‌توان این گونه تبیین کرد که در پژوهش فعلی متغیر ارتباطات اینترنتی به معنای خاص مدنظر بوده ولی در پژوهش های دیگر صرفا استفاده بیش از حد از اینترنت گزارش شده که شامل فعالیت های دیگر در فضای مجازی نیز شامل بازی های آنلاین، دانلود عکس و فیلم یا دانلود آهنگ و بازدید از وب سایت های مختلف می‌باشد. محتوای ارتباطات اینترنتی با درک و ترس از ارزیابی منفی دارای رابطه مثبت و معنادار و در عوض با تنش و بازداری در برخورد اجتماعی دارای رابطه منفی و معنادار می‌باشد. این یافته تا اندازه ای با پژوهش بونتی و همکاران (۲۰۱۰) همسویی نشان می‌دهد. یافته های پژوهش بونتی و همکاران (۲۰۰۳) در مورد محتوای ارتباطات اینترنتی نشان داد نوجوانانی که دچار اضطراب اجتماعی و احساس تنهایی هستند به میزان بالاتری در مورد موضوعات شخصی، افرادی که در زندگی روزمره آنها تاثیر گذارند و موضوعات صمیمانه چت می‌کنند. همچنین آنها فقط در مورد زمان حال و گذشته خود و نه زمان آینده صحبت می‌کنند. شواهد بدست آمده در مورد این سوال از یک طرف گویای آنست که مواقعی که افراد دارای میزان بالایی از تنش و بازداری در برخورد اجتماعی هستند کمتر به گفتگو درباره مسائل مختلف از طریق اینترنت روی می‌آورند. دلیل نظری این اتفاق شاید این باشد که وقتی فرد دارای تنش و بازداری در برخورد اجتماعی است به لحاظ روانی، عاطفی و شناختی آمادگی لازم را برای برقراری ارتباطات اینترنتی در حوزه های محتوایی نظیر احساسات، رنجش ها، رازها و احیانا مسائل مربوط به والدین و خانواده ندارد. بااحتمال خیلی بالا تنش و بازداری در برخورد اجتماعی، اعتماد به نفس و خودپنداره فرد را بصورت مقطعی تضعیف ساخته و از این طریق مانع می‌شود که فرد بتواند از طریق روابط اینترنتی به محتوای دغدغه آفرین در زندگی واقعی اش بپردازد. اما در تبیین رابطه مثبت بین درک و ترس از ارزیابی منفی با محتوای ارتباطات اینترنتی باید به این واقعیت توجه شود که در روابط اینترنتی نوع تماس و تعامل رو در رو نیست و در عین حال تعداد قابل توجهی از افراد ماهیت مخاطب نا آشنا را به خود می‌گیرند. این مخاطبین نا آشنا طبیعی است که چندان تأثیری روی تمایل فرد به بازگو نمودن مسائل خود به آنها نداشته باشد.

از جمله محدودیتهای موجود در پژوهش، ابزار خودسنجی مورد استفاده بود که می‌توانست شرکت کنندگان را به کسب تایید اجتماعی و اجتناب از بدنامی بخصوص در محیط آموزشی مدارس ترغیب کند. همچنین به دلیل محدودیت های فرهنگی و اجتماعی موجود در فضاهای آموزشی مدارس، امکان اجرای پژوهش در سطح گسترده تر وجود نداشت. پیشنهاد می‌شود این پژوهش بر روی نمونه های دیگر از جمله دانشجویان اجرا گردد. با توجه به محدودیت های موجود در اجرا و تکمیل پرسشنامه ها و جهت پیشگیری از اتلاف زمان و هزینه پیشنهاد می‌شود در آینده از روش تکمیل آنلاین پرسشنامه ها از طریق وب سایت مخصوص پژوهش یا ارسال پرسشنامه ها با پست الکترونیکی استفاده شود. از آنجا که پژوهش فعلی یک مطالعه همبستگی بود پیشنهاد می‌شود در آینده به بررسی تاثیرات ارتباطات اینترنتی بر اضطراب اجتماعی نوجوانان و همچنین مقایسه میزان اضطراب اجتماعی و ارتباطات اینترنتی در نوجوانان دختر و پسر یا دو مقطع راهنمایی و دبیرستان پرداخته شود. با توجه به یافته های پژوهش مبنی بر وجود رابطه چنگانه بین ارتباطات اینترنتی و مولفه های اضطراب اجتماعی پیشنهاد می‌شود دانش آموزان از مقطع راهنمایی به لحاظ سطح اضطراب اجتماعی مورد سنجش قرار گیرند و ارتباطات اینترنتی آنها از طریق آموزش های گروهی و مشاوره تعدیل گردد و در صورت نیاز به مراکز درمانی معرفی گردند.

منابع

- خدایی، علی؛ شکری، امید؛ پاکک، ملیتا؛ گراوند، فریبرز؛ طولابی، سعید. (۱۳۹۰). ساختار عاملی و ویژگی های روانسنجی مقیاس اضطراب اجتماعی نوجوانان. *مجله علوم رفتاری*، ۳، ۲۱۶-۲۰۹.
- رنجبر، زهرا، درویزه، زهرا؛ نراقی زاده، افسانه؛ ۱۳۸۹. مقایسه میزان و نوع استفاده از اینترنت در رابطه با سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان شهر تهران. *فصلنامه مطالعات روانشناختی*، ۲، ۳۵-۱۱.
- Ando, Reiko., Sakamoto, Akira. (2008). The effect of cyber-friends on loneliness and social anxiety: Differences between high and low self-evaluated physical attractiveness groups. *Computers in Human Behavior*, 24, 993-1009.
- Bonetti, Luigi., Campbell, Marilyn Anne, & Gilmore, Linda. (2010). The Relationship of Loneliness and Social Anxiety with Children's and Adolescents' Online Communication. *Cyber-psychology, behavior and social networking*, 7, 279-285.
- Gross Elisheva, F., Juvonen, Jaana, & Gable, Shelly.L. (2002). Internet use and well-being in adolescence. *Journal of Social Issues*, 58, 1, 75-90.
- Puklek, Melita., & Vidmar, Gaj. (2000). Social anxiety in Slovene adolescence: *Psychometric properties of a new measure, age differences and relations with self-consciousness and perceived incompetence. Eur Rev Appl Psychol*, 50, 249-58.
- Shepherd, Robin. Marie., & Edelman, Robert.J. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39, 949-958.
- Valkenburg, Patti.M., Peter, Jochen. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology*, 43, 267-77.

Archive of SID