

رابطه ذهن آگاهی و مهارت‌های اجتماعی با وابستگی به شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان

حسنا شریفی اسعد^{۱*}، رضوان تقی لو^۲، سمانه عیوضلو^۳، زهرا اعزامی^۴

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، ایران. (نویسنده مسئول).

۲. کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران.

۳. کارشناسی روانشناسی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

۴. کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره پنجم، شماره نوزدهم، پاییز ۱۴۰۲، صفحات ۵۸-۷۱

چکیده

پژوهش حاضر با عنوان رابطه ذهن آگاهی و مهارت‌های اجتماعی با وابستگی به شبکه‌های اجتماعی نوجوانان، در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای بین ۳۴۰ نفر از دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم در شهرستان کرمانشاه انجام گرفته است. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نوع توصیفی و همبستگی بود. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های مجازی (صادق زاده و همکاران، ۱۳۹۷)، پرسشنامه‌ی ذهن آگاهی (بیر و همکاران، ۲۰۰۴) و پرسشنامه‌ی مهارت‌های اجتماعی (گرشام و الویت، ۱۹۹۰) استفاده شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از نرم‌افزار SPSS کمک گرفته شده و از تحلیل آماری پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شده است. نتایج تحلیل آماری نشان داد که ذهن آگاهی و مؤلفه‌های آن به همراه مهارت‌های اجتماعی و مؤلفه‌هایش به صورت منفی و معنادار ($p < 0/05$) با وابستگی به شبکه‌های مجازی رابطه دارند. واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، مهارت اجتماعی، وابستگی، شبکه اجتماعی، نوجوانان.

مقدمه

اینترنت به عنوان یکی از پرکاربردترین راه های تبادل اطلاعات و برقراری ارتباطات در قرن بیست و یکم است. اعتیاد به آن، به معنای استفاده از اینترنت بیشتر از مدت زمان برنامه ریزی شده توسط فرد تعریف شده است و می تواند بر روی مدرسه، خانواده و زندگی اجتماعی فرد تأثیر منفی مهمی داشته باشد. وابستگی به شبکه های اجتماعی یک اعتیاد رفتاری در نظر گرفته می شود و با علائمی مانند کاهش تحمل، تغییر خلق و خوی و بازگشت پذیری همراه است. کاربردهای فراوان اینترنت و جذابیت های آن سبب شده است که در سال های اخیر اعتیاد به اینترنت ظهور یابد. یکی از گروه های سنی که روز به روز بیشتر جذب اینترنت می شوند، نوجوانان هستند که این فناوری نوین را به ابزاری برای فعالیت های تحصیلی، ارتباطی و تفریحی بدل کرده اند. در این دوره وابستگی به شبکه های اجتماعی اوج می گیرد. نوجوانان امروز، تمام زندگی خود را در دنیای مجازی که به وسیله، رسانه ها، به ویژه رایانه و اینترنت احاطه شده است، سپری می کنند. عوامل زیادی می توانند در گرایش اعتیاد آمیز دانش آموزان به اینترنت نقش داشته باشند. جو خانوادگی، مهارت های اجتماعی و ذهن آگاهی از جمله عواملی هستند که پژوهش حاضر قصد بررسی رابطه ی آنها با وابستگی به شبکه های مجازی را دارد. ضعف در مهارت های اجتماعی می تواند عاملی باشد که نوجوانان درازای روابط اجتماعی به آن پناه ببرند و این پژوهش نیز قصد بررسی همین عوامل را دارد.

شبکه های اجتماعی مورد استفاده افراد جامعه همگی وابسته به اینترنت می باشند. اینترنت به عنوان یکی از پرکاربردترین مسیرهای اطلاعاتی و ارتباطی قرن بیست و یکم موجب افزایش صعودی کاربران شده است. اعتیاد به آن، به معنای استفاده از اینترنت بیشتر از مدت زمان برنامه ریزی شده توسط فرد تعریف شده است و می تواند بر روی مدرسه، خانواده و زندگی اجتماعی تأثیر مهمی داشته باشد (برادران و همکاران، ۱۳۹۹). به نظر می رسد استفاده افراطی از هر رسانه، بیشتر تبعات منفی آن را تقویت می کند مثلاً استفاده بیش از حد از شبکه اجتماعی و پرداختن بر دنیای مجازی می تواند بر رفتارهای اجتماعی تأثیر منفی بر جای بگذارد (تاجیک و اردکانیان، ۱۳۹۵). وابستگی به شبکه های اجتماعی یک اعتیاد رفتاری با علائمی مانند تحمل، تغییر خلق و خوی و بازگشت پذیری است که بر اساس تعریف، پنجمین راهنمای تشخیصی اختلالات روانی به معنای الگوی استفاده از اینترنت است که موجب اختلال عملکردی شده و با حالت ناخوشایند درونی در طول یک دوره دوماهه همراه می گردد (غفوری و حقایق، ۱۴۰۰). اعتیاد به اینترنت چهار نوع پیامد نامطلوب دارد: مشکلات هیجانی، مشکلات روابط، مشکلات عملکرد و مشکلات سلامتی (زارع و همکاران، ۱۳۹۹). در واقع کاربردهای فراوان اینترنت و جذابیت های آن سبب شده است که در سال های اخیر اعتیاد به اینترنت ظهور یابد. افراد در این حالت ساعت ها و روزها وقت خویش را صرف رابطه های شبکه ای می کنند و توان قطع این ارتباط را ندارند (سیف اله زاده کونجق، ۱۳۹۸). یکی از گروه های سنی که روز به روز بیشتر جذب اینترنت می شوند، نوجوانان هستند که این فناوری نوین را به ابزاری برای فعالیت های تحصیلی، ارتباطی و تفریحی بدل کرده اند. دوره نوجوانی به دلیل تغییرات سریع رشدی و عاطفی، تأثیر مهمی در کیفیت زندگی فرد در دوره های بعدی رشد دارد. این تغییرات در بسیاری از موارد موجب بروز مشکلات ناسازگاری رفتاری و هیجانی می شود؛ که در این دوره وابستگی به شبکه های اجتماعی اوج می گیرد. نوجوانان امروز، تمام زندگی خود را در دنیای مجازی که به وسیله، رسانه ها، به ویژه رایانه و اینترنت احاطه شده است، سپری می کنند (زارع و

همکاران، ۱۳۹۹). در حال حاضر شبکه های اجتماعی، امکانات و تسهیلات گوناگونی را برای کاربران فراهم کرده اند، اما استفاده کنترل نشده، غیر آگاهانه و بسیار زیاد از آن ها، خطراتی را برای کاربران در خانواده ها ایجاد می کند. اثرات منفی تحصیلی، جدایی از اجتماع و خانواده، افسردگی، تمایل به مزاحمت های اینترنتی برای سرگرمی بیشتر، کاهش روابط در خانواده (آریکک و همکاران، ۲۰۱۸)؛ و برخی مشکلات عاطفی و روانی مانند فاصله عاطفی بین والدین و فرزندان می تواند از اعتیاد به شبکه های اجتماعی نشأت بگیرد (میثاقی و همکاران، ۱۳۹۹). در طول دهه گذشته استفاده از اینترنت افزایش چشمگیری پیدا کرده است. به طوری که طبق آمار اتحادیه بین المللی مخابرات، استفاده از اینترنت در کشورهای توسعه یافته طی این دهه ۲۳۹ درصد رشد داشته است. طبق آماری که مرکز توسعه ملی اینترنت منتشر کرده است، تعداد کاربران اینترنت در ایران تا پایان سال ۹۳، چهل میلیون کاربر بوده که نسبت به پنج سال قبل ۲۵۰ درصد رشد داشته است. استفاده از اینترنت و شبکه های اجتماعی مجازی منجر به تغییر در بسیاری از ابعاد زندگی افراد می شود و حتی می تواند باعث تغییر هویت فرهنگی و اجتماعی افراد به خصوص نوجوانان و جوانان نیز گردد (شاملی و همکاران، ۱۳۹۷).

در واقع در عصر حاضر، شبکه های اجتماعی مجازی، نقش بسیار مهمی در روابط مردم سرتاسر جهان ایفا می کنند، به گونه ای که به جزئی جدایی ناپذیر از زندگی بیشتر مردم تبدیل شده اند. افراد در این شبکه ها این امکان را پیدا می کنند که آزادانه خود را به دیگران معرفی کنند و به راحتی ویژگی های شخصیتی و اجتماعی خود را نشان داده و با افراد دیگر ارتباط برقرار نمایند، این در حالی است که فلسفه و بنیان پیدایش این شبکه ها، آسان ساختن و کوتاه نمودن مسیر ارتباطی میان افراد جامعه است، گسترش کاربری از این پدیده، پیامدهای مثبت و منفی زیادی در زندگی دارد و در مواردی نیز تبعات غیرقابل گریزی را بر ما تحمیل داشته است (فرنام و قنبرپور، ۱۳۹۸). در واقع شبکه های اجتماعی مجازی به عنوان بخشی از فضای برخط (اگل - بالابن و همکاران، ۲۰۲۰). با نفوذ در بین فناوری های جدید (عربی و همکاران، ۱۳۹۹). علاوه بر اینکه بسیاری از نیازهای فرهنگی و اجتماعی افراد را برآورده می سازد و این امکان را برای افراد فراهم می کند که هم زمان با انجام سایر فعالیت های اجتماعی از طریق رایانه یا تلفن همراه، فعالیت خود را در این فضای مجازی نیز پیگیری کنند و با افراد دیگری ارتباط برقرار سازند (تونس و همکاران، ۲۰۱۹). شبکه های اجتماعی از جمله فیس بوک، توئیتر، تلگرام و اینستاگرام به طور چشمگیری از نظر تعداد رشد کرده اند (میکا و همکاران، ۲۰۲۰).

وابستگی به اینترنت یا اعتیاد به فضای مجازی اصطلاحی بود که اولین بار یانگ آن را مطرح کرد و مورد توجه بیشتر متخصصان قرار گرفت (فرنام و قنبرپور، ۱۳۹۸). وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی از جمله اختلالات رفتاری در افراد است (هاوو و همکاران، ۲۰۱۹) که به عنوان ناتوانی فرد در عدم مدیریت و ضعف در کنترل استفاده از شبکه های مجازی توصیف شده است (نایی و همکاران، ۲۰۱۹). عوامل متعددی در وابستگی به شبکه های اجتماعی نوجوانان، دخیل هستند. ذهن آگاهی و مهارت اجتماعی که در این مطالعه مورد بررسی قرار می گیرند، از جمله ی آن ها هستند. از ذهن آگاهی می توان به عنوان درمان مکمل در کنار سایر روش های درمانی برای رفع مشکل احساس تنهایی و اعتیاد خیل عظیمی از افراد به ویژه دانش آموزان بهره گرفت (گل محمدیان، ۱۳۹۷). ذهن آگاهی، هر لحظه فرد را در فعالیتی غرق می کند و او را از هیاهوی گذشته و آینده و وقایع روز جدا می کند. این ویژگی در ذهن آگاهی، هر لحظه پویایی را در استفاده از زمان نوید می دهد و این موضوع، خلاف جهت رفتارهای اعتیادی از جمله

وابستگی و وقت گذاری اعتیادوار در اینترنت است. براین اساس، نوجوانانی که موفق به افزایش توانمندی کنترل ذهن و افکار منفی و رفتارهای تکانه ای و اعتیادی شده اند، ازاین پس با افزایش عزت نفس، در فعالیت های دیگری همچون مطالعه، روابط با دوستان و ... سرگرم خواهند شد و همین اتفاق، عامل کاهش صرف زمان بیش از حد در اینترنت خواهد بود (سیف اله زاده کوجنق، ۱۳۹۰).

ذهن آگاهی یک مفهوم مربوط به آگاهی ها و هوشیاری هایی است که به زمان حال محدود می شود و نه تنها دربرگیرنده عدم پیش داوری در نگرش است، بلکه نیازمند، هوشیاری، تمرکز پایا و گشودگی ذهن است بر همین اساس ذهن آگاهی منجر به بینش غیر دردآور و غیرشخصی خواهد شد زیرا تجارب کاملاً آگاهانه و هوشیارانه منجر به پایداری در کسب تجربه های اساسی خواهد شد. ذهن آگاهی آموزشی برای دست یافتن به یک نگرش جدید، پذیرش بدون قضاوت، نزدیک شدن به احساسات، افکار و حس های بدنی باری خلاص شدن از حالات خلقی منفی به شمار می رود (سیف اله زاده کونجق، ۱۳۹۸). ذهن آگاهی تعمقی عمیق بر روی وقایع حاضر و جاری بوده و به عنوان نوعی آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت از آنچه اکنون در حال وقوع است، تعریف می گردد. اگرچه اساس ذهن آگاهی را، افزایش ظرفیت توجه و آگاهی پیگیر و هوشمندانه فراتر از تفکر، تشکیل می دهد اما هدف آن، دربرگیرنده آگاهی بیشتر از احساسات، افکار و حس های بدنی لحظه به لحظه و تجربه بودن در لحظه و توجه به احساسات و افکار و گسترش و پذیرش افکار خود و خانواده، دوستان و اطرافیان در جهت تقویت حس و پرورش وجدان درونی آن به ما کمک می کند.

متغیر ذهن آگاهی می تواند نوعی درمان شناختی برای اعتیاد به اینترنت محسوب گردد. این درمان به افراد مهارت هایی را آموزش می دهد که بدون هیچ گونه قضاوتی بتوانند از افکارشان آگاه تر و همچنین قادر باشند به جای افکار منفی، افکار مثبت یا خنثی را به عنوان انعکاسی از واقعیت در نظر بگیرند و به آنها تنها به عنوان رخداد های ذهنی گذرا نگاه کنند و مفید بودن درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش رفتارهای اعتیادی به اثبات رسیده است (شاملی و همکاران، ۱۳۹۷).

دنیای مجازی جولانگاه افرادی است که برای برقراری ارتباط صحیح با دنیای واقعی و اطرافیان خود، از مهارت های اجتماعی بسنده و مطلوبی برخوردار نیستند. مهارت های اجتماعی ابزارهایی هستند که افراد را قادر می سازند ارتباط برقرار کنند، یاد بگیرند، کمک بخواهند، نیازهایشان را به صورت مناسب برآورده کنند، با دیگران همکاری و همراهی کنند، رابطه ی دوستی ایجاد کنند، روابطی سالم توسعه دهند و خودشان را در جامعه بشناسند (دخیلی، بحرینیان، فراهانی، ۱۳۹۹). پژوهش ها از نقش مهارت های اجتماعی در وابستگی به شبکه های اجتماعی حکایت دارند. انسان موجودی اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است و بدون داشتن رابطه با دیگران، نمی تواند، نیازهای اساسی و ثانویه خود را برآورده کند. از سوی دیگر به نظر می رسد نیازهای انسان و میزان برآورده شدن آن با میزان و شکل برقراری ارتباط با دیگران ارتباط دارد. واقعیت این است که رابطه میان نیازهای انسان و مهارت های برقراری ارتباط با دیگران دور از ذهن نیست. از سوی دیگر مهارت های اجتماعی، یکی از عناصر اجتماعی شدن و اجتماعی بودن آدمی در کلیه فرهنگ ها بوده است. شبکه های اجتماعی به عنوان یکی از جدیدترین فناوری های ارتباطی ارائه دهندگان فضای جهانی در حوزه های متعدد اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی هستند که به کاربران

برای حفظ روابط اجتماعی موجود برای پیدا کردن دوستان جدید، تغییر و تکامل سایت ها و سهمیم شدن در تجربه ها کمک می کنند و زمینه عضویت، فعالیت و مشارکت هدفمند کاربران را فراهم می آورند. در واقع می توان گفت رایانه و فناوری های وابسته به آن تعاملات اجتماعی در خانه را تسهیل می کنند. یکی از مهارت های مهم که هر فردی باید از آن بهره مند باشد، مهارت های اجتماعی است که با سازگاری اجتماعی هم معنی است و از نظر پژوهشگران مهارت اجتماعی یعنی توانایی برقراری ارتباط متقابل با سایر افراد به ویژه در بعد اجتماعی به طوری که در هنجارهای جامعه مورد قبول و دارای ارزش باشد (حسینی، ۱۳۹۸). البته برخی پژوهش ها نشان داده اند وابستگی به اینترنت بر زندگی فردی و اجتماعی شخص مانند آسیب زدن به هویت، اضطراب، افسردگی، انزوای اجتماعی، تربیت اجتماعی، سازگاری و نگرش های اخلاقی و فرهنگی تأثیر می گذارد و اغلب این تأثیرات منفی است (تاجیک اسماعیلی و اردکانیان، ۱۳۹۵). این پژوهش درصدد پاسخگویی به این سؤال اساسی است که آیا بین متغیرهای ذهن آگاهی، مهارت های اجتماعی و مؤلفه های آنان با وابستگی به شبکه های مجازی نوجوانان رابطه وجود دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی است. روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل ۱۳۰۰۰ نوجوان، در مقطع اول تا چهارم دبیرستان های دخترانه و پسرانه شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ می باشند. تعداد نمونه پژوهش بر اساس جدول مورگان ۳۴۱ نفر بود. نمونه گیری تصادفی، از نوع خوشه ای می باشد. ابتدا از بین تمامی مدارس دبیرستانی ۱۵ مدرسه پسرانه و ۱۵ مدرسه دخترانه به طور تصادفی انتخاب شدند. از هر مدرسه یک کلاس از هر پایه ی اول و دوم و سوم و چهارم دبیرستان انتخاب شدند و پرسشنامه ی مربوط به طور تصادفی در اختیاری تعدادی از دانش آموزان قرار گرفت.

ابزارها

پرسشنامه اعتیاد به شبکه های مجازی در نوجوانان: این پرسشنامه توسط صادق زاده و همکاران (۱۳۹۷) طراحی گردیده است؛ که شامل ۳۲ گویه و بدون مؤلفه می باشد. این پرسشنامه در مقیاس لیکرت با چهار طیف (کاملاً موافقم، موافقم، مخالفم، کاملاً مخالفم) تنظیم شده است. شیوه نمره دهی این مقیاس بدین صورت است که به کاملاً موافقم = ۱، موافقم = ۲، مخالفم = ۳، کاملاً مخالفم = ۴ داده می شود. همچنین ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش شده است؛ و پرسشنامه از روایی صوری، محتوایی و سازه مطلوبی برخوردار است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمده است.

پرسشنامه ذهن آگاهی کتناکی: این ابزار یک مقیاس خود سنجی ۳۹ آیتمی است که توسط بیر، اسمیت، هپکینز، کریتمیر (۲۰۰۴) ساخته شده است. این مقیاس برای اندازه گیری ۴ مؤلفه ی ذهن آگاهی یعنی مشاهده، توصیف عمل از روی آگاهی، عمل همراه با آگاهی و پذیرش بدون قضاوت طراحی شده است. سؤالات این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه ای از هیچ وقت، به ندرت، بعضی اوقات، اغلب اوقات و همیشه درجه بندی می شود که این گزینه ها به ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ نمره گذاری می شوند (گل پور و سلیمانی، ۱۳۹۰). این پرسشنامه دارای ۳۹ ماده می باشد و برای اندازه گیری چهار مؤلفه ذهن آگاهی طراحی شده است که

عبارت اند از: مشاهده گری، توصیف بدون برچسب، عملکرد همراه با آگاهی (تمرکز گری) و پذیرش بدون قضاوت. فرم انگلیسی این مقیاس در آغاز دارای ۷۷ سؤال بود که به ۳۹ گویه کاهش یافت. این پرسشنامه در یک طیف لیکرت پنج درجه ای از خیلی به ندرت تا اکثراً نمره گذاری می شود. روایی پرسشنامه ی حاضر در پژوهش بررسی خصوصیات روان سنجی سیاهه مهارت ذهن آگاهی کنتاکی (دهقان منشادی، تقوی، ۱۳۹۱) نشان داده شده است. به این صورت که نتایج تحلیل روان سنجی بایر-۲۰۰۳ نشان داد که این پرسشنامه از همسانی درونی بالایی برخوردار است (۰/۷۳)، ضرایب آلفای کرونباخ خرده مقیاس های مشاهده گری، توصیف گری، تمرکز گری و پذیرش گری به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۴، ۰/۸۳ و ۰/۸۷ است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای هر چهار مؤلفه ۰/۷۰، ۰/۸۱، ۰/۷۵ و ۰/۶۸ به دست آمده است.

پرسشنامه مهارت های اجتماعی: پرسشنامه ی مهارت های اجتماعی دانش آموزان توسط گرشام و الیوت در سال (۱۹۹۰) طراحی شده است. این پرسشنامه در ایران توسط اسلامی و همکاران (۱۳۹۳) بر روی دانش آموزان اعتباریابی شده است. این پرسشنامه دارای ۲۷ سؤال و ۴ مؤلفه ی خودکنترلی، همدلی، ابراز وجود و همکاری می باشد و بر اساس طیف سه گزینه ای لیکرت به سنجش مهارت های اجتماعی دانش آموزان می پردازد. حداقل و حداکثر نمرات ثبت شده برای هر یک از مؤلفه ها عبارت است از: خودکنترلی (۸ گویه با دامنه ی ۰ تا ۱۶)، همدلی (هفت گویه با دامنه ی ۰ تا ۱۴)، همکاری (شش گویه با دامنه ی ۰ تا ۱۲)، خویشن داری (۸ گویه با دامنه ی ۰ تا ۱۶). همچنین نمرات بین ۰ تا ۱۸ بیانگر ضعیف بودن مهارت های اجتماعی، ۱۸ تا ۳۶ بیانگر متوسط بودن و بالاتر از ۳۶ بیانگر سطح مهارت های اجتماعی قوی در دانش آموزان بود. ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه بالای ۰/۷۰ برآورد شده است (اسلامی و همکاران ۱۳۹۳)؛ بنابراین می توان گفت این مقیاس از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای مؤلفه های خودکنترلی، همدلی، ابراز وجود و همکاری ۰/۷۰، ۰/۷۸، ۰/۶۹ و ۰/۷۵ به دست آمده است.

با استفاده از پرسشنامه کاغذی و پخش آن در بین دانش آموزان و پس از جلب اعتماد آن ها و اطمینان دادن از جهت محرمانه ماندن اطلاعاتشان درخواست شد پرسشنامه ها پر کنند. داده های جمع آوری شده جهت تجزیه و تحلیل فرضیه ها، وارد نرم افزار SPSS شدند. در تجزیه و تحلیل داده های حاصل از پرسشنامه ها، برای به دست آوردن فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد و خطای استاندارد داده ها از آمار توصیفی شد؛ و سپس در بخش آمار استنباطی جهت بررسی صحت و سقم فرضیه های تحقیق، از ضریب همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون چندگانه هم زمان استفاده شد.

یافته ها

۵۵٫۸۸ درصد نمونه مورد پژوهش دانش آموزان دختر و ۴۱٫۱۱ درصد دانش آموز پسر بودند. میانگین سنی دانش آموزان دختر ۱۷٫۸۷ و دانش آموزان پسر ۱۶٫۴۳ بود. دانش آموزان کلاس اول دبیرستان با ۳۸٫۲۳۵٪ بالاترین میزان همکاری را در این پژوهش داشتند.

جدول ۱. شاخص های توصیفی متغیرهای مورد پژوهش

متغیرها	مؤلفه ها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
وابستگی به شبکه های مجازی	-	۷۵	۰/۰۹۲	۱/۲۱	۰/۰۸۹
	مشاهده گری	۲۲/۲۴	۰/۰۴۹	-۰/۰۸	۱/۳۲
ذهن آگاهی	توصیف گری	۱۲/۲۳	۰/۰۶۴۰	۱/۴۰	۰/۰۹۲
	تمرکز گری	۱۹/۰۸	۱/۰۹۳	۰/۵۸	-۰/۰۷۶
	پذیرش گری	۲۶/۲۴	۰/۳۴۱	۱/۶۷	۱/۴۱
	خودکفایی	۷/۳۳	۰/۰۱۱	۰/۴۳	-۰/۰۸
مهارت های اجتماعی	همدلی	۸/۱۲	۲/۰۸	۰/۴۵	۱/۶۰
	ابراز وجود	۶/۵۳	۰/۴۰۱	-۰/۰۶۴	۰/۰۷۸
	همکاری	۸/۹۸	۰/۷۸۶	۱/۱۱	۱/۶۷

جدول بالا میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی متغیرهای پیشین و ملاک را نشان می دهد. بررسی مقادیر کجی و کشیدگی نشان می دهد مقادیر در محدوده ی (۲- و ۲+) است و توزیع داده ها نرمال می باشد. با توجه به اینکه برای تمامی مؤلفه های متغیرهای پیشین، پارامتر تحمل بیشتر از ۰/۱ بوده و تورش واریانسشان کمتر از ۱۰ بود، از مفروضه ی چند هم خطی تخلفی نشده بود.

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون مؤلفه های ذهن آگاهی و وابستگی به شبکه های مجازی

متغیرها	وابستگی به شبکه های اجتماعی	۱	۲	۳	۴	۵
وابستگی به شبکه های اجتماعی	۱					
ذهن آگاهی	۰/۲۵۱*	۱				
مشاهده گری	۰/۴۶۰*	۰/۶۰۰*	۱			
توصیف گری	۰/۳۹۰*	۰/۵۸۹*	۰/۵۹*	۱		
تمرکز گری	۰/۴۰۰*	۰/۵۸۰*	۰/۶۰۰*	۰/۶۲۰*	۱	
پذیرش گری	۰/۳۶۷*	۰/۵۵۰*	۰/۵۶*	۰/۵۸۰*	۰/۵۹۱*	۱

* همبستگی در سطح ۰۰۵ معنی دار است.

بر اساس جدول، که نتایج ماتریس همبستگی را نشان می دهد بین تمام مؤلفه های ذهن آگاهی و وابستگی به شبکه های مجازی، رابطه ی منفی و معنادار وجود دارد. بدین معنی که با افزایش مؤلفه های ذهن آگاهی در فرد وابستگی او به شبکه های مجازی کاهش می یابد و برعکس

جدول ۳. ماتریس همبستگی پیرسون مؤلفه های مهارت های اجتماعی و وابستگی به شبکه های مجازی

متغیرها	وابستگی به شبکه های اجتماعی	۱	۲	۳	۴	۵
وابستگی به شبکه های اجتماعی	۱					
مهارت های اجتماعی	۰.۴۹۵	۱				
خودکنترلی	۰.۴۰۵	۰.۶۰۱	۱			
همدلی	۰.۲۳۱	۰.۶۰۰	۰.۵۶۷	۱		
ابراز وجود	۰.۵۸۲	۰.۵۹۰	۰.۶۰۱	۰.۶۲۱	۱	
همکاری	۰.۲۰۰	۰.۶۰۰	۰.۵۰۳	۰.۵۶۲	۰.۶۰۰	۱

*همبستگی در سطح ۰.۰۵ معنادار است.

بر اساس جدول نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان می دهد که بین تمامی مؤلفه های مهارت های اجتماعی و وابستگی به شبکه های اجتماعی رابطه ی منفی و معنادار وجود دارد. به این معنا که با افزایش مهارت های اجتماعی (خودکنترلی، همدلی، ابراز وجود، همکاری) وابستگی به شبکه های مجازی کاهش می یابد و برعکس.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه پیش بینی وابستگی به شبکه های اجتماعی بر اساس مؤلفه های متغیرهای ذهن آگاهی، مهارت های اجتماعی، جو خانوادگی

مؤلفه ها	متغیر ملاک	R	R ²	F	Sig	خطای استاندارد	Beta	T	Sig
مشاهده گری						۰.۱۹	-۰.۲۰۹	-۰.۹۰	۰.۰۱
توصیف گری						۰.۳۵	-۰.۱۵۰	-۱.۳۶	۰.۰۱
تمرکز گری						۰.۱۳	-۰.۱۹۰	-۲.۰۶	۰.۰۱
پذیرش گری						۰.۱۳	-۰.۱۳۰	-۱.۷۰	۰.۰۱
خودکنترلی	وابستگی به شبکه های اجتماعی	۰.۵۵۰	۰.۳۰۲	۳۲.۱۲	۰.۰۰۱	۰.۵۰۲	-۰.۲۱۰	-۱.۱۲	۰.۰۱
همدلی						۰.۸۸	-۰.۱۲۳	-۲.۰۳	۰.۰۱
ابراز وجود						۰.۹	-۰.۲۴۰	-۱.۸۸	۰.۰۱
همکاری						۰.۲۱	-۰.۰۹۵	-۰.۹۰	۰.۰۱

بر اساس جدول همبستگی چندگانه بین مؤلفه های متغیرهای پیش بین (ذهن آگاهی و مهارت های اجتماعی) و وابستگی به شبکه های اجتماعی ($r=۰.۵۵۰$) به دست آمده است. همچنین ۳۰.۲ درصد واریانس متغیر ملاک توسط مؤلفه های متغیرهای پیش بین قابل تبیین و پیش بینی می باشد؛ بنابراین فرضیه ی پژوهش تأیید می شود. بررسی مقادیر بتا نشان می دهد که مؤلفه ی "ابراز وجود" و "خودکنترلی" که از خرده مقیاس های مهارت های اجتماعی است، بالاترین نقش را در پیش بینی وابستگی به شبکه های اجتماعی دارند. "مشاهده گری" از خرده مقیاس های ذهن آگاهی بالاترین نقش را در پیش بینی وابستگی به شبکه های اجتماعی دارد؛ بنابراین بر اساس یافته ها، مهارت های اجتماعی و سپس ذهن آگاهی، به ترتیب بالاترین نقش را در پیش بینی وابستگی به شبکه های مجازی دارند.

بحث و نتیجه گیری

نتایج ماتریس همبستگی را نشان داد بین تمام مؤلفه های ذهن آگاهی و وابستگی به شبکه های مجازی، رابطه ی منفی و معنادار وجود دارد. بدین معنی که با افزایش مؤلفه های ذهن آگاهی در فرد وابستگی او به شبکه های مجازی کاهش می یابد و برعکس؛ بنابراین فرضیه ی پژوهش تأیید شد. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش (احمدی، نیک منش، فرنام، ۱۴۰۰) که اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت دانش آموزان را بررسی کرده بودند، همسو می باشد. نتایج

نشان داد، ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس به طور معناداری موجب کاهش احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان می شود. ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به طریق خاص و معطوف به هدف در زمان حال و بدون داوری است. در ذهن آگاهی فرد یاد می گیرد که در هر لحظه از حالت های ذهنی خود آگاهی داشته باشد (کابات-زین، ۲۰۱۵). فرد در هنگام ذهن آگاهی یاد می گیرد که بدون قضاوت، با آگاهی و توجه کامل با دنیای بیرونی و درونی خودش ارتباط و تماس برقرار کند. ذهن آگاهی به فرد کمک می کند از طریق ارزیابی فرایند مثبت بر نتایج زیان بار شرایط استرس زا و تجارب ناخوشایند زندگی اش غلبه کند (ساتورلی و همکاران، ۲۰۱۷)^۱؛ بنابراین وجود رابطه ی منفی بین ذهن آگاهی و مؤلفه های آن با وابستگی به شبکه های مجازی را می توان این گونه تبیین کرد که کودک یا نوجوانی که دارای مهارت ذهن آگاهی است، به هر رفتار و عملی که انجام می دهد آگاه و هوشیار می باشد و اگر ملاحظه کند که استفاده ی بیش از حد او از فضای مجازی به روابط و تحصیل و عملکرد او صدمه میزند، به مدیریت و برنامه ریزی شرایط خود می پردازد و مانع وارد شدن صدمه به روابط اجتماعی و تحصیل و سلامت روان خود می شود. همان طور که (سگال، تیسدل و همکاران، ۲۰۰۲)^۲ میگویند مهارت ذهن آگاهی بر توانایی مقابله ی افراد با احساس تنهایی و هیجانات منفی منجر می شود و باعث افزایش آگاهی فرد نسبت به هیجانات شده و شناخت احساسات و افکار و... را دربر دارد. همه ی آنچه گفته شد تأییدی بر یافته های پژوهش حاضر است چرا که رابطه ی منفی و معناداری بین ذهن آگاهی و وابستگی به شبکه های مجازی یافته است.

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین همه ی مؤلفه های مهارت های اجتماعی و وابستگی به شبکه های اجتماعی رابطه ی منفی و معنادار وجود دارد. به این معنا که با افزایش مهارت های اجتماعی (خودکنترلی، همدلی، ابراز وجود، همکاری) وابستگی به شبکه های مجازی کاهش می یابد و برعکس. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش (قدرت اله، فلاحی، کاوس زاده، ۱۳۹۷)^۳ همسو می باشد. قدرت اله و همکارانش دریافتند که بین زمان اختصاص داده شده به شبکه های اجتماعی مجازی و روابط اجتماعی دانش آموزان رابطه منفی و معناداری وجود داشت. شبکه های اجتماعی از جمله فیس بوک، توئیتر، واتساپ، تلگرام و اینستاگرام از جمله شبکه های اجتماعی مجازی هستند که در مدت زمانی کوتاه به سرعت رشد کرده اند و روزه روز میان افراد محبوبیت بیشتری پیدا می کنند. امروزه حتی برای آموزش نیز از این شبکه های مجازی استفاده می شود (دیل، پیم، ۲۰۰۹)^۴. از این رو استفاده ی نوجوانان و جوانان از این بستر افزایش یافته است. شبکه های اجتماعی ابزارهای اجتماعی یادگیری ارزشمندی هستند؛ زیرا یادگیرندگان را به ایجاد، انتشار و اشتراک گذاری کارهایشان قادر می سازند. همچنین تعامل و یادگیری و ارتباطها را بهبود و گسترش می دهند (بیکردیک و همکاران، ۲۰۱۶)^۴؛ بنابراین این بستر در ذات خود می تواند بسیار مفید باشد، اما با وجود تمام فواید اینترنت و شبکه های مجازی، معایبی نیز متوجه آنها است که اعتیاد و وابستگی به شبکه های مجازی یکی از آنهاست. در پژوهشی که (تمنایی فر، صادقی، گندمی، ۱۳۹۸)^۵ با عنوان رابطه میزان استفاده از اینترنت با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

¹Santorelli, Kabat-Zinn, Blacker, Meleo-Meyer, Koerbel

²Segal, Teasdale, Williams, Gemar

³Dale, Pymm

⁴Bickerdike, O'Deasmhunaigh, O'Flynn, O'Tuathaigh

دبیرستانی انجام دادند، نتایج نشان داد که اعتیاد به اینترنت و شبکه های اجتماعی موجب افت تحصیلی در دانش آموزان می شود و لازم است دست اندرکاران جهت آموزش استفاده بهتر از اینترنت و پیشگیری از اعتیاد به آن برنامه ریزی کنند. مهارت های اجتماعی یکی از مفاهیمی می باشد که در وابستگی به شبکه های مجازی نقش مؤثری دارد. برخورداری از مهارت های اجتماعی و ارتباطات ثمربخش برای داشتن عملکردی موفق در زندگی ضروری است. مهارت های اجتماعی از فرهنگ و گروه های اجتماعی که فرد در ارتباط با آن ها قرار دارد تأثیر پذیرفته و میزان برخورداری از این مهارت ها در سلامت رفتاری و اجتماعی افراد نقش بسزایی را ایفا می نماید (قاسمی، علیزاده، اسلامی، بت شکنان، ۱۳۸۵)؛ بنابراین یافته های پژوهش حاضر را می توان این گونه تبیین کرد که دارا بودن مهارت های اجتماعی در فرد تأثیر بالایی بر سلامت رفتاری او دارد و هر چه فرد سلامت رفتاری و مهارت های اجتماعی بالاتری داشته باشد احتمال وابستگی او به شبکه های مجازی کمتر است. همان طور که کرات و همکاران^۱ (۱۹۹۸)، نشان دادند استفاده بیش از حد از اینترنت انسان ها را از جامعه و ارتباطات اجتماعی واقعی دور می کند و با حذف تعاملات اجتماعی و تسلط بر زندگی افراد به مرور ارتباطات اجتماعی افراد را کاهش داده و آن ها را به سمت افسردگی، دلتنگی، از دست دادن علاقه به زندگی و... سوق می دهد. کمبود مهارت های اجتماعی تمام موارد گفته شده را تشدید می بخشد و گرایش فرد به وابستگی به شبکه های مجازی را اعتیاد گونه تر می کند.

منابع

- احمدوند، ع؛ عطایی، ا (۱۳۸۵). نقش فناوری اطلاعات (IT) در سیستم پلیس و فضا های مجازی جرائم با رویکردی راهبردی، دومین کنفرانس مدیریت فناوری اطلاعات و ارتباطات.
- ازخوش، م؛ عسگری، ع (۱۳۸۶). اندازه گیری باورهای غیرمنطقی در روابط زناشویی: استاندارد سازی پرسشنامه باورهای ارتباطی. نشریه روان شناسان تحولی (روان شناسان ایرانی)، ۴ (۱۴)، ۱۵۳-۱۳۷.
- اسلامی، م. (۱۳۹۲). بررسی شبکه های اجتماعی و تأثیرات آن ها بر ابعاد مختلف زندگی. نخستین کنگره ملی فضای مجازی و آسیب های اجتماعی نو پدید.
- اسلوین، ج (۱۳۸۰). اینترنت و جامعه، ترجمه عباس گیلوری و علی رادباوه، تهران: نشر کتابدار.
- اسماعیل پور، خ؛ خواجه، و؛ مهدوی، ن (۱۳۹۲). پیش بینی رضایت زناشویی همسران براساس باورهای ارتباطی و مهارت های ارتباطی. فصلنامه خانواده پژوهی، ۹ (۳۳)، ۴۴-۲۹.
- اصلانی، خ (۱۳۸۳). نقش مهارت های ارتباطی بر کارایی خانوادگی دانشجویان متأهل. نشریه رفاه اجتماعی، ۴ (۱۴)، ۱۲۴-۱۰۳.
- امیدوار، ا و صارمی، ع (۱۳۸۱). اعتیاد به اینترنت. مشهد: نشر تمرین.
- برادران، م، طهماسبی، م، میرزایی، م (۱۳۹۹). نقش تعدیل گری حمایت اجتماعی در روابط بین حساسیت بین فردی و وابستگی به فضای مجازی، پژوهش های روان شناختی اجتماعی، ۴۰ (۳)، ۱۱۹-۱۳۴.
- پرجرأت پو، م، سوری، ر (۱۳۹۴). مقایسه ذهن آگاهی و نشاط اجتماعی میان کاربران شبکه های اجتماعی براساس میزان ساعت استفاده از آن، نخستین کنگره بین المللی جامع روانشناسی ایران.

¹ Korat

- تاجیک ا، س، اردکانیان، ر. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر میزان وابستگی به اینترنت بر مهارت های اجتماعی در دانش آموزان مدارس هوشمند و عادی، فصلنامه خانواده و پژوهش، ۲۷، ۷-۲۷.
- تاجیک اسماعیلی، س، اردکانیان، ر. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر میزان وابستگی به اینترنت بر مهارت های اجتماعی در دانش آموزان مدارس هوشمند و عادی، فصلنامه خانواده و پژوهش، ۲۷، ۸-۲۵.
- ثنائی، ب. علاقمند، س. هومن، ع. (۱۳۸۷). مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج: تهران: انتشارات بعثت.
- جباری فرد، ف. (۱۳۹۷). تأثیر وضعیت عاطفی خانواده ها بر میزان استفاده از شبکه های اجتماعی، دومین کنفرانس دانش و فناوری روانشناسی، علوم تربیتی و جامعه شناسی ایران، تهران.
- جمشیدی بورخانی، ز؛ بیدی، ف. (۱۳۹۵). بررسی رابطه جو عاطفی خانواده با میزان استفاده از شبکه های اجتماعی اینترنتی در دانشجویان، اولین کنفرانس ملی پژوهش های نوین در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی، اهواز.
- سرمد، زهره، حجازی، الهه؛ بازرگان، عباس (۱۳۹۰). روش تحقیق در علوم رفتاری، انتشارات آگاه.
- حسینی، ز (۱۳۹۸). رابطه بین استفاده از شبکه اجتماعی و مهارت اجتماعی دانشجویان، فناوری آموزش و یادگیری، ۳(۹)، ۹۱-۱۱۰.
- دولت آبادی، ا؛ سربایان، س. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر باورهای غیر منطقی دختران نوجوان مضطرب شهر سبزوار، همایش ملی نقش زنان در توسعه پایدار، اهر.
- دهقان منشادی، ز؛ تقوی، م؛ دهقان منشادی، م (۱۳۹۱). بررسی خصوصیات روان سنجی سیاهه مهارت ذهن آگاهی کتاک. مجله اندیشه و رفتار، ۷(۲۶)، ۱۰-۱.
- زارع، ح؛ علیمردی، م؛ رحمانیان، م. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر وابستگی به فضای مجازی و قلدری سایبری در نوجوانان منطقه سه شهر تهران، فصلنامه پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ۸(۲)، ۹-۲۰.
- سیف اله زاده کوجنق، م. (۱۳۹۸). رابطه بین ذهن آگاهی و خودکارآمدی در پیش بینی اعتیاد به اینترنت دانشجویان، دومین همایش ملی آسیب های اجتماعی، اردبیل.
- شاملی، م. ح؛ معتمدی، ع، برجعلی، ا. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اعتیاد به بازی های اینترنتی با میانجی گری متغیرهای خودکنترلی و هیجان خواهی در نوجوانان پسر شهر تهران، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، دانشگاه علامه طباطبائی، ۹(۳۳)، ۱۶۱-۱۳۷.
- شیخعلی زاده، س؛ جعفری، م. (۱۳۹۷). ابعاد آسیب زای شبکه های اجتماعی مجازی بر خانواده و نوجوانان و راهکارهای پیشگیری از آن، هفتمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران.
- صادق زاده، ر؛ احدی، ح، درتاج، ف، منشتی، غ. (۱۳۹۷). ساخت و بررسی ویژگی های روان سنجی پرسشنامه اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی در نوجوانان. فصلنامه مطالعات اندازه گیری و ارزشیابی آموزشی، ۸(۲۴)، ۲۳۵-۲۶۴.
- صدیقی، س. م؛ اسماعیلی، س، تهمن؛ ح، محمدپور، ش. (۱۳۹۹). نقش وابستگی به شبکه های اجتماعی موبایلی با پرخاشگری دانش آموزان، دهمین کنفرانس ملی روانشناسی، علوم تربیتی و اجتماعی، بابل.
- عاشقی، آ؛ خوش روش، و. (۱۳۹۷). رابطه جو عاطفی خانواده، الگوهای ارتباطی خانواده با گرایش به رفتارهای پرخطر در

نوجوانان شهر رشت، پنجمین همایش ملی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران (با رویکرد فرهنگ مشارکتی)، تهران.

- عجم، ع؛ بهتری، آ، (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی اضطراب تنهایی سبک های دلبستگی و ماهیت اجتماعی دانش آموزان، یازدهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.
- عربی، پ؛ باقری، ن؛ میرهاشمی، م، (۱۳۹۹). مدل یابی نقش میانجی احساس تنهایی در رابطه بین سبک های دلبستگی با وابستگی شبکه های اجتماعی مجازی، فصلنامه نوآوری های آموزشی، ۷۶ (۱۹)، ۸۴-۶۶.
- غفوری، ن؛ حقایق، ع، (۱۴۰۰). رابطه عملکرد خانواده با وابستگی به شبکه های اجتماعی با نقش واسطه ای خودتنظیمی هیجان در نوجوانان، فصلنامه فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، ۱۱ (۳)، ۴۷-۶۴.
- فرنام، ع؛ قنبرپور گنجاری، م، (۱۳۹۸). نقش الگوهای ارتباطی خانواده و جو روانی اجتماعی کلاس در اعتیاد به شبکه های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه دانش آموزان، مجله مطالعات روان شناسی تربیتی، ۳ (۳۷)، ۱۲۱-۱۴۴.
- فولادوند، خ، زارعی، س، (۱۳۹۸). نقش واسطه ای جو عاطفی خانواده در رابطه هیجان خواهی و حرمت خود با گرایش به جنس مخالف، اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری، تهران.
- فیاضی، ر؛ فیاضی، م؛ فرمانی، ح، (۱۳۹۳). رابطه بین مدیریت مهارت های اجتماعی با اعتیاد به اینترنت در جوانان، دومین کنفرانس بین المللی مدیریت چالشها و راهکارها، شیراز.
- کریمزاده، ن، (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین وابستگی به اینترنت و مهارت تقویت اجتماعی دانشجویان، نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روان شناسی، مرودشت.
- مهری نژاد، ا؛ صدری، ن؛ رمضان ساعتچی، ل، (۱۳۹۷). بررسی رابطه مهارت های اجتماعی و کمال گرایی با وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی، اولین کنگره ملی پیشگیری از آسیب های اجتماعی، اسفراین.
- میثاقی، ا؛ سعدی پور، ا؛ درتاج، ف؛ معتمدی، ع، (۱۳۹۹). مدل ساختاری سبک نظارتی و اعتیاد به شبکه های اجتماعی با میانجی گری شکاف نسلی، مطالعه جوانان شهر تهران، فصلنامه پژوهش های ارتباطی، ۲۷ (۲)، ۶۱-۹۳.
- همایونی، ع؛ امیری، و، (۱۳۹۶). نقش ذهن آگاهی در وابستگی به موبایل در دانشجویان، دومین کنفرانس ملی روانشناسی و مشاوره، اصفهان.
- یاری، و، صلح میرزایی، ب، (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی و افسردگی در بین نوجوانان، کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره، آموزش و پژوهش، تهران.
- Amanda, W., & etal, (2008). Improving the Social Behavioral Adjustment of Adolescent: The Effectiveness of Social Skills Group Intervention, Journal child and family studies, 1-10.
- Anderson, J. G. (2004). Stability and change among three generations of Mexican – American: Factors affecting achievement, American Educational Research Journal, 14, 285 -309.
- Apaolaza, V., Hartmann, P., D'Souza, C., & Gilsanz, A. (2019). Mindfulness, compulsive mobile social media use, and derived stress: The mediating roles of self-esteem and social anxiety. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 22(6), 388-396.

- Appel, M., Holtz, P., Stiglbauer, B., Batinic, B. (2012). Parents as a resource: Communication quality affects the relationship between adolescents' internet use and loneliness. *Journal of Adolescence*, 35, 1641–1648.
- Aricak, O. T., & Ozbay, A. (2016). Investigation of the relationship between Cyberbullying, Cybervictimization, Alexithymia and anger Expression Styles among Adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55(A), 278e285,
- Ataollah, F., Jafari, A., & Zarrabian, S. (2020). Investigating the relationship between cyberspace addiction and emotional maturity in 20-30 years old female students. *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research*, 10(S4), 15-25.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Beheshtifar, M., Esmaili, Z., Nekoie Moghadam, M. (2011). Effect of moral intelligence on leadership. *Eur J Econ Finan Admin Sci*, 43, 1-18.
- Binet, A., & Simon, T., (2000). *The development of intelligence in children*, San Francisco: freeman.
- Borba, M. (2005). *The step by step plan to building moral intelligence, Nurturing kids hearts & souls*, San Francisco: Jossy-Boss.
- Brailovskaia, J., Rohmann, E., Bierhoff, H. W., Schillack, H., & Margraf, J. (2019). The relationship between daily stress, social support and Facebook Addiction Disorder. *Psychiatry research*, 276, 167-174.
- Brayan, T., Donahune, M., & Pearl, R. (2004). Learning disabled children's peer interactions during a small group problem – solving task, *Learning Disability Quarterly*, 16, 13-22.
- Burlaka, V., Graham-Bermann, S. A., Delva, J. (2017). Family factors and parenting in Ukraine. *Child Abuse & Neglect*, 91, 514-591.
- Campbell, B. (2003). *Multiplying intelligence in the classroom*, New York: basic books.
- Centra, J., Rock, D. (2000). College environments and students and student academic achievement, *American Educational Research Journal*, 10, 623 -633.
- Chen, H., Wang, Q., & Chen, X. (2001). School achievement and social behaviors: Across lagged regression analysis, *Acta psychological sinica*, 33(6), 532-545.
- Col, J.D., Dodge, K.A. (1983). Continuity of children social status a five year longitudinal study *Memill-palmer Quartly*, 261-282.
- Cowen, E.L., Pederson, A., Babigian, H., Lazzo, L.D., Trost, M.D. (1973). long term follow-up of early detected vulnerable children. *Journal of consulting and cilinical psychology*, 41, 438-446.
- Dale, C., Pymm, JM. (2009). Podagogy. *Act Learn High Educ*, 10(1), 84-96.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive–behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.
- El Asam, A., Samara, M. (2016). Cyberbullying and the law: a Review of Psychological and legal Challenges, *Comput. Human. Behavior*, 65, 127-141.
- Eslami, A. A., Mazaheri, M. A., Mostafavi, F., Abbasi, M. H., & Noroozi, E. (2014). Farsi version of social skills rating system-secondary student form: Cultural adaptation, reliability and construct validity. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 8(2), 97

- Gresham, F. M., & Elliott, S. N. (1987). The relationship between adaptive behavior and social skills: Issues in definition and assessment. *Journal of Special Education*, 21(1), 167-181.
- Hao, Z., Jin, L., Li, Y., Akram, H. R., Saeed, M. F., Ma, J., & Huang, J. (2019). Alexithymia and mobile phone addiction in Chinese undergraduate students: The roles of mobile phone use patterns. *Computers in Human Behavior*, 1(1), 1-10.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses*. 1 st Ed, New York, Hyperion, 101-9.
- Konan, N., Durmuş, E., Ağiroğlu Bakır, A., & Türkoğlu, D. (2018). The Relationship between Smartphone Addiction and Perceived Social Support of University Students'. *International Online Journal of Educational Sciences*, 10(5), 11-23.
- Mikal, J. P., Beckstrand, M. J., Parks, E., Oyenuga, M., Odebunmi, T., Okedele, O., Uchino, B., & Horvath, K. (2020). Online social support among breast cancer patients: longitudinal changes to Facebook use following breast cancer diagnosis and transition off therapy. *Journal of Cancer Survivorship*, 14(3), 322-330.
- Misaghi, E., Sadipour, E., Dortaj, F., & Motamedi, A. (2020). Structural Model of Monitoring Style and Social Media Addiction Mediated by Generation Gap.
- Nie, J., Li, W., Wang, P., Wang, X., Wang, Y., & Lei, L. (2019). Adolescent type D personality and social networking sites addiction: A moderated mediation model of restorative outcomes and affective relationships. *Psychiatry research*, 271, 96-104.
- Ögel-Balaban, H., & Altan, Ş. (2020). The use of Facebook by Turkish mothers: its reasons and outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 780-790.
- Olson, D. H. (1999). Empirical approaches to family systems. *Journal of Family Therapy*, Special Edition.
- Santorelli, SF., Kabat-Zinn, J., Blacker, M., Meleo-Meyer, F., Koerbel, L. (2017). *Mindfulness-based stress reduction (MBSR) authorized curriculum guide*. Massachusetts: Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM) University of Massachusetts Medical School.
- Shahriri Shaghghi, Z., Ghanbaripناه, A., & Tajalli, P. (2021). The Role of Affective Family Atmosphere, School Atmosphere and Perceived Social Support in Predicting Aggressive Behavior and Addiction Readiness among Students. *International Journal of Behavioral Sciences*, 15(1), 20-26.
- Tudorel, O. I., & Vintilă, M. (2018). The role of social support on Internet addiction. *Revista de asistenta sociala*, (1), 73-78.
- Tunc-Aksan, A., & Akbay, S. E. (2019). Smartphone Addiction, Fear of Missing Out, and Perceived Competence as Predictors of Social Media Addiction of Adolescents. *European Journal of Educational Research*, 8(2), 559- 566.
- Yang, X., Zhou, Z., Liu, Q., & Fan, C. (2019). Mobile phone addiction and adolescents' anxiety and depression: the moderating role of mindfulness. *Journal of child and family studies*, 28(3), 822-830.
- Zandipayam, A., Davoudi, I., & Mehrabizade Honarmand, M. (2019). The Relationship between Familial Emotional Atmosphere and Mental Health with Online Game Addiction. *Journal of Arak University of Medical Sciences*, 22(1), 115-1