

بررسی رابطه مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر متوسطه اول ناحیه دو شهرکرد

زهرا خدابنده

کارشناسی ارشد؛ مشاوره شغلی؛ دانشگاه پیام نور؛ اصفهان؛ ایران

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر متوسطه اول ناحیه دو شهرکرد بود. روش پژوهش توصیفی-همبستگی و جامعه آماری کلیه دانش آموزان مدارس متوسطه اول ناحیه دو شهرکرد که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند بود. حجم نمونه آماری با استفاده از جدول مورگان ۳۴۱ نفر تعیین شد که این تعداد به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب گردید. اطلاعات از طریق ابزارهای سلامت روان را گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹)، عملکرد تحصیلی فام و تیلور (۱۹۹۹)، مقیاس خشم اسپیلبرگر (۱۹۹۸) و پرسشنامه اعتیاد به فضای مجازی یانگ (۱۹۹۸) جمع‌آوری شد. نتایج نشان داد ضریب همبستگی مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان دانش آموزان $0/793$ می‌باشد. همچنین با توجه به میزان ضریب تعیین R^2 مشخص گردید که مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی در مجموع ۶۳ درصد واریانس سلامت روان دانش آموزان را پیش‌بینی می‌کند. از طرفی مشخص شد که شاخص خشم با ضریب $\beta = -0/619$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه اول و شاخص «اعتیاد به فضای مجازی» با ضریب $\beta = -0/284$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه دوم قرار دارند. با توجه به منفی بودن مقادیر ضریب B نتیجه می‌شود که رابطه بین عدم مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان دانش آموزان معکوس است. نتیجه دیگر این پژوهش این بود که ضریب همبستگی مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان $0/667$ بود. همچنین با توجه به میزان ضریب تعیین R^2 مشخص شد که عدم مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی در مجموع ۴۴/۵ درصد واریانس عملکرد تحصیلی دانش آموزان را پیش‌بینی می‌کنند. با توجه به منفی بودن مقادیر ضریب B نتیجه می‌شود که رابطه بین عدم مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان معکوس است. براساس این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که با استفاده از آموزش مهارت‌های مدیریت خشم و نیز آموزش شیوه‌های استفاده مناسب از فضای مجازی می‌توان از وضعیت سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان را بهبود بخشید.

واژه‌های کلیدی: مدیریت خشم، اعتیاد به فضای مجازی، سلامت روان، عملکرد تحصیلی

مقدمه

دانش‌آموزان در دوره تحصیلی متوسطه اول، در دوره‌ای حساس در زندگی فرد هستند. مشکلات روانشناختی و عوامل دیگری قادر هستند که سرتاسر زندگی آنان را تحت تأثیر خود قرار دهند، در این دوران شکل می‌گیرند. تغییرات فیزیولوژیکی و روانشناختی که افراد در این سنین با آن روبرو هستند، از یک سو آنها را تحت فشار و استرس شدید قرار داده و از طرف دیگر به چالش با محیط و اطرافیان و حتی جامعه می‌کشاند. این عوامل می‌تواند کم‌کم دانش‌آموزان را به سوی رفتارهای خشمگینانه و فضای مجازی بکشاند که پیامدهای ناگواری هم از لحاظ تحصیلی و هم روانی داشته باشد. کاهش سلامت روان^۱ و عملکرد تحصیلی^۲ در دانش‌آموزان دوره متوسطه باعث زبان‌هایی در زمینه‌های اجتماعی، اقتصادی و فردی می‌شود و بعضی اوقات باعث بازماندن دانش‌آموزان از تحصیل می‌شود (زارع کهن، ۱۳۹۵). بنابراین با توجه به اهمیت این دو سازه مفهومی، لازم است که عوامل مرتبط و پیش‌بینی‌کننده آنان شناسایی شوند. مدیریت خشم^۳ و اعتیاد به فضای مجازی^۴ دو متغیری هستند که در این پژوهش ارتباط آن‌ها با سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه دوره اول متوسطه بررسی شده است. در این فصل نیز، به کلیات پژوهش در قالب بیان مسئله، اهمیت و ضرورت، اهداف، فرضیه‌ها و تعاریف متغیر پرداخته می‌شود.

طرح و بیان مسأله

دانش‌آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزش کشور در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند. توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هرچه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می‌گردد (یاراحمدی و همکاران، ۱۳۹۸). رشد و بالندگی هر جامعه‌ای مرهون نظام آموزشی آن جامعه است. براین اساس همه ساله کشورها مبالغ قابل توجهی از درآمد ملی خود را صرف آموزش و پرورش می‌کند. اما بعضی از عوامل وجود دارند که موجب به هدر رفتن بخشی از این سرمایه‌گذاری‌ها می‌شود. در بررسی علل این پدیده، تحقیقات نشان داده که برای شناخت این مشکل علاوه بر عوامل آموزشی، مدیریتی و ساختاری، باید به بعد روحی و روانی دانش‌آموزان نیز توجه شود؛ لذا نیازها، نگرش‌ها، تمایلات و استعدادهای خاص دانش‌آموزان که مبین بعد روانی آن‌ها است در مطالعه آسیب‌شناسی نظام آموزشی باید مورد توجه و دقت نظر قرار گیرد (خرمی و همکاران، ۱۴۰۰).

برخلاف نیازهای جسمی، نیازهای روحی و احساسی دانش‌آموزان ممکن است مشخص نباشد و به همین دلیل نادیده گرفته شود اما این نیازها به اندازه نیازهای جسمی مهم هستند. برآورده شدن نیازهای روحی محصلین و در یک کلام سلامت روانی آن‌ها باعث می‌شود خود تفکر کند، پیشرفت تحصیلی داشته باشد و مهارت‌های جدید را بخوبی بیاموزند. فلذا اهمیت تأثیر سلامت روانی بر پیشرفت تحصیلی محصلین به حدی است که برخی از متخصصان آن را حداقل تا نیمه دوم دوره نوجوانی معیار اساسی برای تشخیص عملکرد سالم دانسته‌اند (واتسون و مولاینگ، ۲۰۲۰). نوجوانانی که علی‌رغم برخورداری از هوش بهره طبیعی کارکرد رضای بخشی در مدرسه نداشته باشد، مسائل روانی قابل ملاحظه‌ای نشان خواهد داد و پیشرفت تحصیلی را به عنوان شاهدی برای سلامت روانی دانش‌آموزان ارزیابی نموده‌اند (عطارد و عباسی، ۱۴۰۰).

¹ Mental Health

² Academic Performance

³ Anger Management

⁴ Addiction To Cyberspace

⁵ Watson and Mulling

سلامت روانی اصطلاحی است که برای توصیف سطوح شناختی و هیجانی رفاه و آسایش و نیز عدم وجود اختلال روانی به کار می‌رود. طبق دیدگاه کل‌نگر سلامت روانی در بر گیرنده توانایی فرد برای لذت بردن از زندگی، ایجاد تعادل بین فعالیت‌های زندگی و کوشش برای رسیدن به بهبود پذیری روانی است (ویدورک و بورباج^۱، ۲۰۱۸). سلامت روان به عنوان یکی از ملاک‌های تعیین‌کننده سلامت عمومی افراد در نظر گرفته می‌شود که مفهوم آن عبارت است از: احساس خود بودن و اطمینان از کارآمدی خود، اتکا به خود، ظرفیت رقابت، تعلق بین نسلی و خودشکوفایی‌های بالقوه فکری، هیجانی و ... (ابدل- خالک و لستر^۲، ۲۰۱۷).

علاوه بر سلامت روان، یکی دیگر از مفاهیم مهم در حوزه تحصیل نوجوانان عملکرد تحصیلی می‌باشد. در هر نظام آموزش و پرورش، میزان عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان از شاخص‌های موفقیت در فعالیت‌های علمی و یکی از مهمترین شاخص‌ها جهت سنجش و ارزیابی آن نظام به شمار می‌رود و لذا تمام کوشش‌ها و کشش‌های این نظام، در راستای جامه عمل پوشاندن به این مهم خواهد بود (کشتورزکندازی و همکاران، ۱۳۹۹). در تعریف عملکرد تحصیلی نظرات و آرای مختلفی وجود دارد که از آن جمله زلفی (۱۳۹۹) عملکرد تحصیلی را توانایی دانش‌آموزان در پاسخ‌دهی به مسائل مربوط به موضوع یا موضوعات خاص پیش‌بینی شده برای یک دوره آموزشی تعریف کرده است. همچنین، لستر و همکاران (۲۰۱۳)، عملکرد تحصیلی را توانایی اثبات موفقیت در اکتساب پیامدی که برای آن طرح و برنامه‌ریخته شده باشد معنا می‌کنند. فان و نگو^۳ (۲۰۱۴) مهمترین نشانه‌ی موفقیت یک نظام آموزشی در نیل به اهدافش را میزان عملکرد تحصیلی فراگیران آن دانسته و اظهار می‌دارند که فراگیر با عملکرد تحصیلی مناسب، تأیید و پذیرش همسالان، آموزگاران و والدین را با خود داشته و عزت نفس و احساس کفایت و لیاقت او افزایش می‌یابد، در مقابل، فراگیری که دارای عملکرد تحصیلی ضعیف و نامناسب باشد، به توانایی و کفایت خود شک کرده و احساس بی‌کفایتی، بی‌لیاقتی و حقارت می‌کند و ادامه‌ی تحصیل و یادگیری او با مشکل مواجه می‌شود. عوامل زیادی می‌توانند در سلامت روان و عملکرد تحصیلی نوجوانان تأثیر گذار باشند و با این دو سازه ارتباط داشته باشند. یکی از این عوامل، پاسخی است که دانش‌آموزان به این شرایط و موقعیت‌های دشوار می‌دهند. خشم^۴ رایج‌ترین واکنش به شرایط ناگوار و بحرانی است. رفتارهایی که هدف اصلی آن کاهش تنش هیجانی، بدون توجه به عواقب و پیامدهای آتی است. بدیهی است رفتارهای خشمگین، فقط به دنبال از بین بردن و ضربه زدن به منبع ناکامی است و هیچ برنامه و دورنمایی برای حل مسئله در آن‌ها نیست (هان و همکاران^۵، ۲۰۱۵). خشم احساسی درونی است و به دنبال کنش افراد نسبت به رفتارهای نامناسب دیگران برانگیخته می‌شود. هدف از مدیریت خشم، کاهش احساسات عاطفی و برانگیختگی فیزیولوژیکی ناشی از خشم است. افراد نمی‌توانند چیزها یا افرادی را که باعث عصبانیت می‌شوند رها کرده یا از آن‌ها دوری کنند و نمی‌توانند آن‌ها را تغییر دهند، اما می‌توانند بیاموزند چگونه واکنش‌های خود را کنترل کنند (لوک و همکاران^۶، ۲۰۱۸). نتایج پژوهش‌ها حاکی از همبستگی بین کنترل خشم با سلامت و سازه‌های تحصیلی می‌باشد (هارونی و همکاران، ۱۳۹۸؛ اکبرزاده، ۱۳۹۷).

¹ Widwerk and Burbage

² Abdel-Khalek and Lester

³ Fan and don't say

⁴ Anger

⁵ Han et al

⁶ Luke et al

اهمیت موضوع و ضرورت پژوهش

دوره نوجوانی از مهم‌ترین و حساس‌ترین دوره‌های زندگی انسان به شمار می‌رود، در این دوره، تغییراتی در جسم و روان نوجوان رخ می‌دهد که هر کدام به نوعی بر او اثر می‌گذارد، گاهی این تغییرات، شخصیت و منش او را به کلی دگرگون می‌سازد، از این رو شناخت جنبه‌های مهم روانی، عقلانی، جسمانی و اخلاقی نوجوان، این توانایی را به او و اطرافیانش می‌دهد تا شیوه صحیح برخورد با تغییرات جسمی و روحی دوره نوجوانی را بدانند، این آگاهی، از بروز ناسازگاری‌های خاص این دوران جلوگیری می‌کند و باعث رشد این گروه از افراد جامعه می‌شود که نهایتاً منجر به پیشرفت و توسعه جامعه می‌گردد (خدابنده‌لو، ۱۴۰۰).

از طرفی دیگر، هدف هر نظام آموزشی، بهبود کیفیت آموزشی و افزایش سطح توانایی دانش‌آموزان، دانشجویان یا به طور کلی مخاطبین خود است که از عوامل مؤثر در توسعه همه جانبه کشورها محسوب می‌شود و شاخص تحقق یا عدم تحقق این هدف، عملکرد تحصیلی یادگیرندگان است که از جمله اهداف اساسی برنامه‌ای آموزشی است. زیرا دانش‌آموزان به واسطه موفقیت تحصیلی به جایگاهی دست می‌یابند که از استعدادها و توانایی‌هایشان برای دستیابی به اهداف استفاده نموده و شرایط اجتماعی موفقیت آمیزی را ایجاد می‌کنند (کورانی، ۱۳۹۹). عملکرد تحصیلی شامل زیر مجموعه‌های، انگیزه پیشرفت متعددی از جمله پیشرفت تحصیلی می‌باشد. فلذا یکی از معیارهای کیفیت آموزش عملکرد تحصیلی است. چرا که از عملکرد تحصیلی به عنوان شاخص اثربخشی (کارآمد بودن) قوانین آموزشی، دانش‌آموز یادگیرندگان و الگوهایشان نام برده می‌شود. بنابراین نظام‌های آموزشی به دنبال عواملی‌اند که به کمک آن‌ها عملکرد تحصیلی یادگیرندگان را مورد بررسی قرار دهد تا میزان یادگیری را افزایش دهند. در نظام آموزش و پرورش عملکرد تحصیلی مسئله‌ای است که هر سال حجم عظیمی از تحقیقات را به خود اختصاص می‌دهد. محققان دریافته‌اند زمانی که دانش‌آموزان انتظار دارند به نحو مطلوبی عمل کنند و همچنین خود ارزشیابی مثبتی را انتظار دارند، عملکرد تحصیلی شان بهبود می‌یابد و در مقابل انتظارات خود ارزشیابی منفی، عملکرد تحصیلی ضعیف در دانش‌آموزان را موجب می‌شود (یزدانی باغمسکی و همکاران، ۱۴۰۱).

اما نکته قابل توجه در مبحث نظام آموزشی توجه به مقوله سلامت دانش‌آموزان خصوصاً سلامت روانی آنان است. سلامت روان یکی از مسائل مطرح در دنیای امروز است که در عصر حاضر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است و یکی از فاکتورهای باارزشی از شاخص جهانی است. یافته‌های پزشکی و روان شناسی نشان می‌دهد که عکس‌العمل عاطفی به حوادث زندگی، سلامت روان را تحت تأثیر قرار می‌دهد که این امر می‌تواند به طور بالقوه به سلامت جسم آسیب برساند که نشان از اهمیت سلامت روان دارد. امروزه سلامت روان یکی از ضروریات جامعه محسوب می‌شود که توجه به آن در رشد و توسعه جامعه اثر مستقیمی دارد و پرداختن به آن شرط اساسی بهره‌وری نیروهای کارآمد و تحصیل کرده است (وحیدی‌نیا، ۱۳۹۹). از نظر شاملو (۱۳۸۵)، هدف آموزش و پرورش و بهداشت روانی یکی است. بدین معنی مقصود هر دو ساختن انسان‌هایی سالم، مفید و خوشبخت است. البته مدرسه بیشتر به پیشرفت فکری و عقلانی اهمیت بیشتری می‌دهد، اگر چه اخیراً در مدارس نیز به پیشرفت روانی و اجتماعی توجه می‌شود. مدارس به طور کلی از نظر بهداشت روانی دو وظیفه اصولی دارند: یکی اینکه برنامه‌های آموزشی آن‌ها به نحو مثبتی طرح‌ریزی شده باشد و روش انضباط نیز به طریقی اجرا شود که از ناراحتی‌های عصبی و روانی در کودک جلوگیری کند. وظیفه دیگر مدرسه، شناختن آن دسته از کودکانی که اختلالات رفتاری دارند با اضافه فراهم کردن وسایل درمان برای آن‌ها است.

از سوی دیگر خشم می‌تواند خطری برای تحقق اهداف مهم زندگی نوجوانان شود؛ زیرا آثار زیان‌بار خشم هم متوجه درون شخص و هم متوجه بیرون اوست. ناتوانی در مدیریت خشم، افزون بر ناراحتی شخصی، اختلال در سلامت عمومی و روابط میان فردی، پیامدهای زیان‌بار و رفتار پرخطرانه را در پی دارد که این موجب پایین آمدن سطح کیفیت زندگی می‌شود (جعفرنیا، ۱۳۹۸). ابراز ناسالم خشم می‌تواند جامعه را به خاطر اشاعه خشونت و همچنین آسیب‌های جسمی ناشی از آن متحمل هزینه‌های بالایی کند افرادی که سطوح بالایی از خشم را دارند، ممکن است خشم و خصومت کلامی و فیزیکی، درونگرایی اجتماعی و حل مسئله نامؤثر و بی‌فایده، شکست در روابط بین‌فردی و اختلال‌های اجتماعی-روانی را از خود نشان دهند (آزودو و همکاران^۱، ۲۰۱۰؛ به نقل از هارونی و همکاران، ۱۳۹۸). در مورد اهمیت بررسی سازه اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان نیز باید گفت که اینترنت به خودی خود ابزار بی‌ضرری است، اما استفاده بیش از حد و نادرست از آن، خطر اعتیاد به آن را به دنبال دارد که این پدیده مشکلات عمده‌ای را برای بهداشت روانی جامعه ایجاد کرده است. اعتیاد به فضای مجازی، ضمن آن که معضلات کلی که نوجوانان و جوانان را در هنگام دسترسی به اینترنت با آن روبه‌رو می‌شوند را تشدید می‌کند، خود عامل مسائل و مصائب زیادی برای آنان می‌شود. افزایش حضور در فضای مجازی، تصور زندگی مجازی را جایگزین تصور زندگی واقعی می‌کند و در عین حال، به خصوص نوجوانان به علت تأثیر پذیری بیشتر به علت موقعیت سنی خویش درک خویش را از زندگی براساس فضای مجازی تجربه شده تعریف می‌کنند و در هنگام ارتباط با فضای واقعی ممکن است یا توانایی درک آن فضا و برقراری ارتباط با آن را از دست بدهند و یا در تلاش باشند که بر اساس مناسبات مجازی آن را تفسیر نمایند (محمدی-مقدم، ۱۴۰۰). در پایان نیز باید گفت که پژوهش حاضر می‌تواند خلاءهای علمی موجود در زمینه موضوع تحقیق حاضر و ارتباط بین متغیرهای مورد بررسی را به خوبی تبیین نموده و در زمینه رفع مشکلات تحصیلی و سلامت روانشناختی دانش‌آموزان به طور موثری عمل نماید. همچنین این تحقیق می‌تواند به سؤالات مطرح در این زمینه در حوزه روانشناسی تربیتی پاسخ دهد. همچنین نتایج این دسته تحقیقات قادر است در شناساندن طرق ارتقاء و عملکرد تحصیلی و سلامت روانشناختی دانش‌آموزان کمک شایانی بنماید. همچنین سازمان‌هایی همچون آموزش عالی، آموزش و پرورش، دانشجویان رشته‌های روانشناسی تربیتی، والدین محترم، کادر آموزشی و مشاورها در مدارس از استفاده کنندگان اصلی این نتایج خواهند بود.

اهداف پژوهش

هدف کلی

- بررسی رابطه مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول ناحیه دو شهرکرد

اهداف فرعی

۱. تعیین رابطه بین مدیریت خشم با سلامت روان دانش‌آموزان دختر متوسطه اول
۲. تعیین رابطه بین مدیریت خشم با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول
۳. تعیین رابطه بین اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان دانش‌آموزان دختر متوسطه اول
۴. تعیین رابطه بین اعتیاد به فضای مجازی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول

¹ Azedo et al

فرضیه‌های پژوهش

فرضیه کلی

- بین مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول رابطه وجود دارد.

فرضیه‌های فرعی

۱. بین مدیریت خشم با سلامت روان دانش‌آموزان دختر متوسطه اول رابطه وجود دارد.
۲. بین مدیریت خشم با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول رابطه وجود دارد.
۳. بین اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان دانش‌آموزان دختر متوسطه اول رابطه وجود دارد.
۴. بین اعتیاد به فضای مجازی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول رابطه وجود دارد.

تعریف مفهومی و عملیاتی متغیرهای پژوهش

۱. تعریف مفهومی مدیریت خشم

خشم به عنوان حالت تجربی متشکل از اجزای عاطفی، شناختی و فیزیولوژیکی است که همزمان اتفاق می‌افتند، به سرعت با یکدیگر تعامل می‌کنند و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و به عنوان یک پدیده واحد تجربه می‌شوند. همچنین از نظر تجربه ذهنی به عنوان یک احساس منفی توصیف می‌شود. خشم انگیزه رفتارهای پرخاشگرانه و تجربه ذهنی است که با تکانه‌های پرخاشگرانه همراهی می‌کند (استیفلر^۱، ۲۰۰۸). مدیریت خشم توانایی رویارویی با هیجانات پیش آمده است که این امکان را به فرد می‌دهد هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص داده و آگاه باشد که چگونه بر رفتار وی تأثیر می‌گذارند تا بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد (دازه، ۱۴۰۰).

۲. تعریف عملیاتی مدیریت خشم

منظور نمره‌ای است که آزمودنی از پاسخ دادن به پرسشنامه مدیریت خشم اسپیلبرگر^۲ (۱۹۹۸) به دست آورده است.

۳. تعریف مفهومی اعتیاد به فضای مجازی

هر آنچه که باعث تحریک و سپس نیرو گرفتن شخص شود و یک عادت رفتاری را به اجبار تبدیل کند اعتیادآور شناخته می‌شود. بنابراین استفاده افراطی و بی‌رویه از اینترنت با عنوان اعتیاد به فضای مجازی تعریف می‌گردد (زارعی محمودآبادی و همکاران، ۱۴۰۱: ۱۲۲).

۴. تعریف عملیاتی اعتیاد به فضای مجازی

به مجموعه نمراتی که پاسخگویان از پرسشنامه اعتیاد به فضای مجازی یانگ^۳ (۱۹۹۸) کسب می‌کنند اطلاق می‌گردد.

۵. تعریف مفهومی سلامت روان

سلامت روان به عنوان یکی از ملاک‌های تعیین‌کننده سلامت عمومی افراد در نظر گرفته می‌شود و مفهوم آن عبارت از احساس خوب بودن و اطمینان از کارآمدی خود، اتکا به خود، ظرفیت رقابت، تعلق بین نسلی و خودشکوفایی و توانایی بالقوه

¹ Stifler

² Spielberger's Anger Management

³ Yang's cyberspace addiction

فکری و هیجانی است. همچنین، کارشناسان سازمان بهداشت جهانی سلامت فکر و روان را بدین گونه تعریف می کنند: «سلامت روان عبارت از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب» (کورانی، ۱۳۹۹).

۶. تعریف عملیاتی سلامت روان

به مجموعه نمراتی که پاسخگویان از پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ و هیلر^۱ (۱۹۷۹) کسب می کنند اطلاق می گردد.

۷. تعریف مفهومی عملکرد تحصیلی

عملکرد تحصیلی به میزان مشغولیت دانش آموزان در روند یادگیری اشاره دارد و عبارت است از مجموعه رفتارهایی که فرد در ارتباط با انجام وظایفش از خود و میزان دسترسی یک دانش آموز به اهداف تحصیلی را نشان می دهد (ودل و پروپت^۲، ۲۰۱۷).

۸. تعریف عملیاتی عملکرد تحصیلی

به مجموعه نمراتی که پاسخگویان از پرسشنامه عملکرد تحصیلی فام و تیلور^۳ (۱۹۹۹) کسب می کنند اطلاق می گردد.

مبانی نظری

گفتار اول: مدیریت خشم

۱-۲. ماهیت خشم

خشم احساسی درونی و هیجانی است که از برانگیختگی ناشی می شود که اغلب در اثر واکنش فرد نسبت به رفتارهای نامناسب دیگران به وجود می آید. خشم دو وجه مثبت و منفی دارد و به رغم اینکه در ظاهر ناخوشایند به نظر می رسد، برای بقا مفید است (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۴). پاسخ طبیعی خشم زمانی اتفاق می افتد که اعتماد به نفس و تمامیت فردی مورد تهاجم قرار می گیرد. این احساس عاطفی ناراحت کننده از آزرده شدن خفیف تا خشم شدید در نوسان می باشد. خشم می تواند به حالت های مختلف ابراز شود. از این حالت ها می توان احساس رنجش، خشم فیزیکی و کلامی، خصومت، بارها درباره ی چیزی حرف زدن، مخالفت، انتقاد، دوری و اجتناب از مسایل و افراد را نام برد. با وجود اینکه خشم هیجان طبیعی و گاهی مفید است، اما خطرهایی نیز به دنبال دارد. هنگامی که خشم مخرب باشد و تحت کنترل قرار نگیرد، ممکن است به مشکلاتی در کیفیت زندگی، کار و روابط بین فردی بیانجامد. آثار زیان بار خشم هم متوجه درون شخص و هم متوجه بیرون اوست (صلحی و محمدعلی، ۱۳۹۴).

خشم از مهم ترین جلوه های هیجانی است. مطابق الگوی نوداعی گرایی شناختی، رویدادهای آزاردهنده مختلفی نظیر ناکامی ها، ترس، درد جسمانی یا وجود ناراحتی های روانشناختی، به پدید آمدن عواطف منفی همچون خشم منتهی گشته و در نهایت به خشم منجر می شود. به طور کلی، خشم شدید با کیفیت پایین زندگی و احتمال بروز رفتارهای پرخطر مانند سوء مصرف مواد مخدر، الکل و نیز برون ریزی و درون ریزی خشم با آمادگی اقدام به رفتارهای پرخطر به ویژه سوء مصرف مواد مخدر، رابطه معناداری دارند (حشمتی و همکاران، ۱۳۹۸).

¹ Goldberg and Hiller Mental Health

² Weddell and Propt

³ Academic performance of Pham and Taylor

۲-۲. تعریف خشم

خشم به عنوان حالت تجربی متشکل از اجزای عاطفی، شناختی و فیزیولوژیکی است که همزمان اتفاق می‌افتد، به سرعت با یکدیگر تعامل می‌کنند و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و به عنوان یک پدیده واحد تجربه می‌شوند. همچنین از نظر تجربه ذهنی به عنوان یک احساس منفی توصیف می‌شود. خشم انگیزه رفتارهای پرخاشگرانه و تجربه ذهنی است که با تکانه‌های پرخاشگرانه همراهی می‌کند (استیفلر^۱، ۲۰۰۸).

اسپیلبرگر^۲ (۱۹۸۳) اعتقاد دارد که احساس خشم را می‌توان در خشم حالت و خشم صفت گروه‌بندی کرد. وقتی افراد عصبانی می‌شوند، رفتارهای مختلفی از خود نشان می‌دهند مانند کنترل خشم، ابراز آن، برقراری ارتباط، تفکر قبل از واکنش، حمله به افراد و اشیاء، یا درون‌ریزی خشم (کاراهان و همکاران^۳، ۲۰۱۴). احساسات هنگام خشم ممکن است از نظر شدت و تحریک-پذیری و رنجش از درجه خفیف تا غیظ و غضب شدید نوسان داشته باشد. برای متغیر خشم، باید احساس خشم را با بیان خشم (رفتارهای پرخاشگرانه) متمایز کنیم. بر همین اساس می‌توان افراد را بر حسب شیوه بیان خشم به دو گروه تقسیم کرد: عده‌ای خشم خود را سرکوب کرده، آن را به سمت درون جهت می‌دهند و برخورد متمرکز می‌کنند (بیان خشم به طرف درون)، اما گروه دیگر تمایل دارند تا خشم خود را به طرف بیرون جهت داده، آن را بر افراد و پدیده‌های محیطی متمرکز کنند (بیان خشم به طرف بیرون) (نیکدل و پیراسته مطلق، ۱۳۹۴). خشم را یک احساس، حالت ذهنی، روانی و درونی همراه با الگوی تحریکی و فیزیولوژیکی و روانشناختی تعریف می‌کنند که تنظیم‌کننده نوع واکنش در برابر محیط است (حسینی و همکاران، ۱۳۹۶).

خشم یک واکنش هیجانی قوی است که در موقعیت‌های مختلفی (حقیقی و یا خیالی) همچون ربوده شدن دارایی، گرفتاری و محدودیت، دخالت بی‌جای دیگران، و مورد تهدید یا حمله واقع شدن ظاهر می‌گردد و برانگیختگی فیزیولوژیک و افکار ستیزه-جویانه را به همراه دارد. دو عامل باعث تسریع شدن بروز خشم هستند: ناکامی از رسیدن به هدف، پیش‌بینی ناکامی. خشم الزاما به خشم منتهی نمی‌گردد، احتمال دارد شخص خشم خود را متوجه درون خود کند یا فقا به صورت کلامی خشم خود را بروز دهد (وصال، ۱۳۹۵؛ به نقل از بیگدلو، ۱۴۰۱). خشم بر یادگیری علمی و رشد عواطف تأثیر می‌گذارد و اگر زود کنترل نشود ممکن است منجر به حوادث خشونت‌بار شود (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۴).

گفتار دوم: اعتیاد به فضای مجازی

مفهوم اعتیاد

اعتیاد را به صورت گوناگون تعریف کرده‌اند، از جمله: ضعف اخلاقی، کمبود اراده، ناتوان در مواجه شدن با مسائل زندگی، بیماری جسمانی ناخوشی معنوی. تعریف اعتیاد در طی دهه‌های گذشته تغییرات زیادی را تجربه کرده است. در گذشته تعریف اعتیاد صرفاً به وابستگی به مواد مخدر شیمیایی محدود بود. بعدها اعتیاد رفتاری هم مورد توجه قرار گرفت و البته در ابتدا، تعریف اعتیاد رفتاری بیشتر متوجه رفتارهای جنسی بود. اعتیاد را به صورت ساده می‌توان بیماری مغزی تعریف کرد که در صورت درگیر کردن شخصی باعث می‌شود وی به صورت وسواس گونه از چیزی استفاده کند یا دست به کاری بزند، در حالی که این کار تأثیر بدی روی سلامت و موقعیت و عملکرد اجتماعی وی دارد (قربان‌زاده، ۱۴۰۰). خوشبختانه امروزه در اکثر منابع

¹ Stifler

² Spielberger

³ Karahan et al

تعریف به اعتیاد شکلی است که همه انواع به را اعتیاد خوبی پوشش می‌دهد. اگر بخواهیم بخش مشترک این تعاریف را مرور کنیم و به تعریف ساده اعتیاد برسیم شاید تعریف زیر مناسب باشد:

«هر نوع درگیر شدن و وابستگی به یک محرک با که وجود اثرات نامطلوبش برای ذهن ما خوشایندی بوده و هر بار تجربه آن محرک، رغبت درون ما را به تکرار آن تجربه بیشتر کند».

اعتیاد عبارتست از تعلق یا تعامل غیرطبیعی و تمایلی که برخی از افراد نسبت به بعضی رفتارها پیدا می‌کنند و معتاد کسی است که نیازمند و وابسته-روانی-رفتاری غیر معقولیست که بطور مکرر آن را اعمال می‌نماید (هادیان فرد و ادیبی، ۱۳۹۷).

تعریف فضای مجازی

فضای مجازی مفهومی است که توصیف یک فناوری دیجیتال گسترده و بهم پیوسته است. این عبارت به دهه اول انتشار اینترنت برمی‌گردد. از جهان آنلاین به عنوان جهانی جدا، به عنوان متمایز از واقعیت روزمره یاد می‌شود. به عنوان یک تجربه اجتماعی، افراد می‌توانند با استفاده از این شبکه جهانی تعامل، تبادل ایده، به اشتراک‌گذاری اطلاعات، پشتیبانی اجتماعی، انجام کار تجاری، اقدامات مستقیم، ایجاد رسانه‌های هنری، بازی کردن، بحث سیاسی و ... انجام دهند. از آن‌ها بعضاً بعنوان مجلات سایبری یاد می‌شود. اصطلاح فضای مجازی به ابزاری مرسوم برای توصیف هر آنچه در ارتباط با اینترنت و فرهنگ متنوع اینترنت است تبدیل شده است. دولت ایالات متحده فناوری اطلاعات بهم پیوسته و شبکه متقابل زیرساخت‌های فناوری اطلاعات را که در سراسر این رسانه فعالیت می‌کنند، به عنوان بخشی از زیرساخت‌های مهم ملی ایالات متحده به رسمیت می‌شناسد. در میان افراد موجود در فضای مجازی، اعتقاد بر این است که کدی از قوانین و اخلاقیات مشترک وجود دارد که برای همه مفید باشد و از آن به عنوان اخلاق سایبری یاد می‌شود. بسیاری از افراد حق حریم خصوصی را به عنوان مهمترین کد عملکرد سایبریک می‌دانند. چنین مسئولیت‌های اخلاقی هنگام کار آنلاین با شبکه‌های جهانی، به ویژه هنگامی که نظرات با تجارب اجتماعی آنلاین درگیر هستند، دست به دست هم می‌دهند (بتز^۱، ۲۰۱۷).

اصطلاح فضای مجازی هنوز تعریفی پذیرفته شده در سطح جهانی ندارد، اگرچه گاهی اوقات با مفهوم اینترنت یا دیدگاه یک قلمرو مجازی دیجیتال برابر است. تعاریف مختلفی از سازمانهای برجسته‌ای مانند آژانس اطلاعات مرکزی، آژانس امنیت ملی، اجلاس امنیت سایبری روسی-آمریکایی و غیره به دست آمده است. طبق گفته وزارت دفاع ایالات متحده، فضای مجازی یک دامنه جهانی در محیط اطلاعات متشکل از شبکه وابسته به زیرساخت‌های فن آوری اطلاعات، از جمله اینترنت، شبکه‌های ارتباط از راه دور، سیستم‌های رایانه‌ای است و پردازنده‌ها و کنترل‌کننده‌های جاسازی شده می‌باشد. از طرف دیگر، نشست امنیت سایبری روسی-آمریکایی، فضای مجازی را چنین توصیف می‌کند: یک رسانه الکترونیکی که از طریق آن اطلاعات ایجاد، انتقال، دریافت، ذخیره، پردازش و حذف می‌شود. هر دو تعریف حاکی از آن است که فضای مجازی ترکیبی از اینترنت و فناوری‌های ارتباط از راه دور است که امکان ضبط، ذخیره، بازیابی و انتقال اطلاعات را فراهم می‌کند. این دیدگاه توسط مباناسو و دندور^۲ (۲۰۱۵)، که "فضای مجازی ناشی از توانایی جمعی انسان در بیان امکاناتی است که در آن مصنوعات تکنولوژیکی طراحی، استفاده و مفهوم سازی می‌شود پشتیبانی می‌شود. از طرف دیگر گیبسون استدلال می‌کند که فضای سایبر دارای ابعادی انسان‌شناختی، یخی از تغییرات اجتماعی است که به یک فرهنگ پسا صنعتی نزدیک می‌شود. این توجه ما را به این واقعیت جلب می‌کند که فضای مجازی رفتار فرهنگی جدیدی را به بشر وارد کرده است، که به نوبه خود تجربه انسان را با

¹ Betz

² Mbanasu and Dandur

چشم اندازهای جدید تغییر می‌دهد. فضای مجازی پدیده‌ای جهانی است که انقلابی در نحوه تعامل افراد با یکدیگر ایجاد کرده است. این تقریباً بر همه جنبه‌های زندگی افراد تأثیر می‌گذارد: آموزش، ارتباطات، اشتغال، سیاست، مراقبت‌های بهداشتی، روابط اجتماعی و بهره‌وری شخصی.

شبکه مجازی استفاده از سایت‌های رسانه اجتماعی مبتنی بر اینترنت برای برقراری ارتباط با دوستان، خانواده، همکاران، مشتریان است. شبکه‌های مجازی می‌توانند از طریق سایتهایی مانند فیس بوک، توئیتر، لینکدین و اینستاگرام و غیره دارای یک هدف اجتماعی، یک هدف تجاری یا هر دو باشند. علی‌رغم رقابت شدید، فیس بوک با بیش از دو میلیارد نفر از این سیستم عامل، بزرگترین و محبوب‌ترین شبکه مجازی باقی مانده است. شبکه‌های مجازی به پایگاه قابل توجهی برای بازاریابانی که به دنبال جلب مشتری هستند تبدیل شده است (نینی^۱، ۲۰۱۵). یک شبکه اجتماعی وب سایتی است که افراد را برای گفتگو، به اشتراک گذاشتن ایده‌ها و علایق یا ایجاد دوستان جدید دور هم جمع می‌کند. این نوع همکاری و اشتراک به رسانه‌های مجازی معروف است. برخلاف رسانه‌های سنتی که بیش از ده نفر ایجاد نمی‌کنند، سایت‌های رسانه‌های مجازی حاوی محتوایی هستند که توسط صدها یا حتی میلیون‌ها نفر مختلف ایجاد شده است. به عبارت دیگر شبکه مجازی یک ساختار اجتماعی است که از مجموعه‌ای از بازیگران اجتماعی (مانند افراد یا سازمان‌ها)، مجموعه‌ای از روابط دوگانه و سایر تعاملات اجتماعی بین بازیگران تشکیل شده است. دیدگاه شبکه مجازی مجموعه‌ای از روش‌ها را برای تجزیه و تحلیل ساختار کل نهادهای اجتماعی و همچنین نظریه‌های متنوعی در توضیح الگوهای مشاهده شده در این ساختارها ارائه می‌دهد. مطالعه این ساختارها از تجزیه و تحلیل شبکه اجتماعی برای شناسایی الگوهای محلی و جهانی، مکان‌یابی اشخاص تأثیرگذار و بررسی پویایی شبکه استفاده می‌کند (بوهولانو^۲، ۲۰۱۷).

محبوب‌ترین شبکه‌های مجازی عبارتند از:

فیس‌بوک: فیس بوک برای اولین بار در سال ۲۰۰۴ به عنوان یک سایت شبکه اجتماعی هاروارد معرفی شد و در سایر دانشگاه‌ها و در نهایت به همه گسترش یافت. این سایت در سال ۲۰۰۹ به بزرگترین سایت شبکه مجازی تبدیل شد. همچنان بزرگترین سایت اشتراک عکس است. استراتژیست‌های بازاریابی فیس بوک را مفید دانسته‌اند زیرا دامنه‌ای از علایق شخصی و سازمانی را در بر می‌گیرد.

توئیتر: توئیتر در سال ۲۰۰۶ توسط اودئو تاسیس شد و در اصل فقط برای کارمندان و اعضای خانواده بود. این شبکه در سال ۲۰۰۶ به یک شبکه عمومی تبدیل شده است. توئیتر یک سرویس مبتنی بر وب را در زمان واقعی ارائه می‌دهد که کاربران را قادر می‌سازد پیام کوتاه برای سایر کاربران ارسال کرده و در مورد سایر پست‌های کاربران نظر دهند. توئیتهای از توئیتر استخراج می‌شوند. توئیتهای یک پیام کوچک است که بیش از ۱۴۰ کاراکتر ندارد و کاربران برای برقراری ارتباط افکار ایجاد می‌کنند. میکرو بلاگینگ گزینه وبلاگ جدیدتری است که توسط توئیتر محبوب شده است.

یوتیوب: این یک پلت فرم اشتراک ویدیو است که در آن افراد زیادی می‌توانند فیلم‌های تولید شده توسط کاربر را کشف، تماشا و به اشتراک بگذارند. این یک وب سایت فرهنگ مشارکتی است. این وب سایت از سال‌های تأسیس خود در اوایل سال ۲۰۰۵ به عنوان موفق‌ترین وب سایت اینترنتی که یک سرویس اشتراک ویدیو کوتاه را ارائه می‌دهد.

¹ nanny

² Bohalno

لینکدین: این یک شبکه حرفه‌ای است که بستری را برای مشارکت افراد حرفه‌ای در شبکه‌سازی با یکدیگر فراهم می‌کند. با راه‌اندازی یک حساب کاربری در لینکدین می‌توان با افراد حرفه‌ای با علایق مشابه ارتباط برقرار کرد. لینکدین همچنان محبوب‌ترین سایت شبکه مجازی برای سازمان‌ها برای استخدام کارمندان جدید است (مرچانت، ۲۰۱۶).

اینها تنها چند گزینه از شبکه‌های مجازی است. موارد دیگر شامل اینستاگرام، واتساپ، تلگرام و ... می‌باشد. تأثیر این شبکه‌های مجازی مدرن بر صحنه‌های اجتماعی، بهداشتی، سیاسی و اقتصادی بسیار فراتر از انتظارات بسیاری بوده است. شبکه‌های اجتماعی هم به عنوان تأمین‌کننده و هم به عنوان مصرف‌کننده محتوا نقش دوگانه دارند. آن‌ها انتخابی را در اختیار کاربر قرار می‌دهند که می‌تواند نمایه خود را مشاهده کند. نمایه‌ای از پاسخ سوالات مانند سن، مکان، علایق و غیره ایجاد می‌شود. برخی از سایت‌ها به کاربران امکان می‌دهند تصاویر را بارگذاری کنند، محتوای چندرسانه‌ای اضافه کنند یا ظاهر و نمایه را اصلاح کنند، وبلاگ‌ها را ارسال کنند، در مورد پست‌ها نظر دهند، تدوین و اشتراک گذاری کنند لیست مخاطبین برای محافظت از حریم خصوصی کاربر، شبکه‌های مجازی معمولاً کنترل‌هایی دارند که به کاربران اجازه می‌دهد تا انتخاب کنند چه کسی می‌تواند نمایه شان را مشاهده کند، با آن‌ها تماس بگیرد، آن‌ها را به لیست مخاطبین خود اضافه کند و غیره (قربان‌زاده، ۱۴۰۰).

ویژگی‌های فضای مجاز

الف) ویژگی‌های مثبت فضای مجازی: ویژگی‌های مثبت فضای مجازی شامل انعطاف‌پذیری وقت، فضای نامحدود، کثرت جوامع، ارتباط متنی، توانایی ثبت و ضبط، سرعت تبادل اطلاعات، سرگرمی، مقدار نامحدودی از اطلاعات فراهم آورده شده، تقویت توان انسانی، مساوات و برابری و کاهش به اصطلاح تأثیر هاله‌ای است که در ادامه بررسی می‌شوند (نصرتی، ۱۳۹۶).

۱. انعطاف‌پذیری وقت: در فضای مجازی، وقت قابل انعطاف است، ارتباط می‌تواند یا به طور همزمان و یا به واسطه اتاق‌های چت در فراجهان مکانی که در آن افراد و شخصیت‌ها درون یک فیلم به عنوان یک آواتار یا اسم رمزی و شکلک ظاهر می‌شوند و یا به طور غیر همزمان از طریق ایمیل و تالارهای گفتمان شکل بگیرد. در ارتباط‌های غیر همزمان، لازم نیست افراد با همدیگر در یک زمان ارتباط برقرار کنند. در هر دو شکل ارتباط همزمان و غیر همزمان بجز کنفرانس ویدئوها و تماس‌های اینترنتی، زمان همراه با کشش است در یک چت یا گفتگوی آنلاین، افراد هر چقدر وقت بخواهند برای پاسخ‌دهی به شخص دیگر دارند، از چند ثانیه گرفته تا یک دقیقه یا بیشتر که این وقفه در مقایسه با وقف‌های که می‌توان در ملاقات رو در رو داشت، به طور قابل توجهی طولانی‌تر است. در ایمیل‌ها و گروه‌های خبری نیز افراد ساعت‌ها، روزها یا حتی هفته‌ها وقت برای پاسخ دادن دارند که همین مسئله، زمانی برای فکر کردن پیرامون آنچه که کاربران می‌خواهند بگویند، می‌دهد و پاسخ آنان را دقیقاً به همان شیوه‌های که می‌خواهند، تنظیم می‌کند. این ارتباط با فاصله، برخی را در اینکه بیشتر در پیغام‌های نوشتاری توانمند شوند، مهیا می‌سازد (باراک، ۲۰۰۸).

۲. فضای نامحدود: مسافت‌های جغرافیایی درون فضای مجازی وجود ندارد و از این جهت شبکه‌های کامپیوتری افراد را قادر می‌سازند با هم تعامل داشته باشند و مهم نیست که کجا حضور دارند.

۳. کثرت جوامع: تعامل با بستگان، به فرد کمک می‌کند تا بتواند با صدها و شاید هزاران نفر ارتباط برقرار نماید. مثلاً افراد با قرار دادن یک پیام در وبلاگ، صفحه گفتگو یا سایت شبکه‌های اجتماعی که توسط تعداد بی‌شماری از دیگر کاربران خوانده می‌شود، با یکدیگر و در یک آن مرتبط شوند.

۴. ارتباط متنی: با وجود کمبود کیفیت احساس در ارتباط متنی، هیچ یک از شیوه‌های تعامل نوشتاری نباید به عنوان یک ابزار قدرتمند برای خود اظهاری و ارتباط درون فردی، دستکم گرفته شود. ایمیل‌ها، چت‌های آنلاین، پیام‌های فوری و وبلاوها پیوسته در صدر رایجترین نوع تعامل اجتماعی قرار دارند. نوشتن افکار شخصی و خواندن افکار فرد دیگر یک راه منحصر به فرد برای ارائه مشخصه فردی، درک شاخصه‌های ارتباط آنلاین و ایجاد رابطه است. برخی افراد احساس می‌کنند که می‌توانند نظر خود را با نوشتن بهتر ابراز کنند (ویلسون و همکاران^۱، ۲۰۱۰).

۵. توانایی ثبت و ضبط: یک مزیت واضح و عملی هر نوع ارتباط تایپی این است که نوشته، همواره قابلیت ذخیره شدن بر روی دیسک یا نوار، پرینت یا بایگانی شدن به عنوان یک فایل استاندارد را داراست. این توانایی ثبت کمک می‌کند که افراد در فضای مجازی بتوانند هر گوشه‌ای از ارتباطشان را که می‌خواهند، بسنجند و دوباره ارزیابی نمایند. همچنین می‌توانند از نوشته‌های نقل قول شده به عنوان بازخورد به دیگران استفاده نمایند.

۶. سرعت تبادل اطلاعات: در فضای مجازی این سهولت و سرعت وجود دارد که از این راه، پیام‌ها هر چند با فواصل بسیار طولانی انتقال داده می‌شوند. اشخاص می‌توانند پیامها را در یک بازه زمانی بسیار کوتاه فرستاده و دریافت نمایند. این خیلی مهم است؛ به ویژه در تجارت، اینکه از کجا و چگونه افراد می‌توانند با سرعت هر چه بیشتر با هم ارتباط برقرار کنند.

۷. سرگرمی: اینترنت در قالب فیلم‌ها، بازی‌های ویدیویی، موسیقی، کتب آنلاین، مجلات و گفتگوهای آنلاین به مردم سرگرمی ارائه می‌دهد؛ از این رو اینترنت یک منبع سرگرمی برای میلیون‌ها نفر در سراسر جهان شده است، زیرا ارائه دهنده انواع بسیاری از سرگرمی‌های قابل دسترس و ارزان است. البته سرگرمی گاهی می‌تواند ابعاد منفی و مخربی نیز داشته باشد، مثل بازی‌های ویدیویی که ممکن است باعث تقویت خشونت و پرخاشگری و ترس گردد (سولر^۲، ۲۰۱۶).

۸. مقدار نامحدود اطلاعات فراهم آورده شده: فضای مجازی توانایی مردم در بهتر آگاهی دادن به همدیگر را رصد و آن را به طور شگرفی تقویت کرده است. بر این اساس، مردم می‌توانند از طریق تعداد زیادی از روزنامه‌های آنلاین، مجلات، کتاب‌ها و تابلوهای اعلانات، هر اطلاعاتی که می‌خواهند را بدون حد و مرز به دست آورند.

۹. توانمندسازی: اینترنت می‌تواند باعث توانمند ساختن کاربران گردد؛ زیرا استفاده از آن، تأثیرات قدرتمندی بر طرز فکر اشخاص می‌گذارد. زمانی می‌توان از توانمندسازی کاربران صحبت کرد که در حال اشاره به توسعه و ترقی کامل نیرو و ظرفیت انسانی بود که این به معنای رهایی از قضاوت‌های یک طرفه (تعصبات)، اجبارها، دشمنی‌ها، عدم اعتماد به نفس، درک پایین و آسان‌پذیری دیگر عقاید است. همچنین، اینترنت به افراد این اجازه را می‌دهد که تخصص و ایده‌های خویش را بسازند؛ لذا به ارتقای خلاقیت‌ها و شاخصه‌های فردی کمک خواهد شد.

۱۰. مساوات و برابری: اینترنت بین مردم از لحاظ جنسیت، طبقه اجتماعی یا نژاد تبعیض قائل نمی‌شود و به افراد این فرصت را می‌دهد که ایده‌ها و نظرات خود را بیان کنند؛ لذا هر کس می‌تواند به نشر نظرات، نیازها و علاقه مندی‌های فردی خود بپردازد.

۱۱. کاهش تأثیر هاله‌ای: در فضای مجازی مردم نمی‌توانند شخصیت دیگر افراد را با توجه به ظاهر فیزیکی آن‌ها قضاوت کند. این صفحه الکترونیکی، کاربر را از هر گونه تأثیر تعامل چهره به چهره دور می‌سازد. زیرا درک ویژگی یک فرد مثل خصیصه‌های یک فرد، متأثر از درک ویژگی دیگر افراد یا اشیا نیست (محکم‌کار و حلاج، ۱۳۹۳).

¹ Wilson et al

² Solar

ب) ویژگی‌های منفی فضای مجازی: فارغ از ویژگی‌های مثبت فضای مجازی، چندین ویژگی منفی نیز وجود دارد که می‌بایست بیان شود؛ از جمله کمبود هماهنگی حسی، جذب اطلاعات بدون فیلتر کردن، ناامیدی ناشی از اختلالات فنی، بازتعریف مشخصه‌ها، زورگیری مجازی، تخریب‌های رفتاری، احساس اینکه خوشی صرفاً برای دیگران است، اعتیاد اینترنتی و... که در ادامه توضیح داده می‌شود.

۱. کمبود هماهنگی حسی: به واسطه ارتباط‌های متن‌محور، نارسایی حسگرهای صوتی تصویری از قبیل تغییر در تن صدا، ابرازهای چهره‌ای یا زبان بدن، ارتباطات می‌تواند منجر به تفسیر اشتباه گردد. برای مثال، شبیه‌سازی لمسی مثل حس چشایی و بویایی در فضای مجازی وجود ندارد. در فضای مجازی، فقدان هماهنگی حسی مشاهده می‌شود؛ زیرا کاربر می‌بیند و می‌شنود، اما لمس نمی‌کند و مزه و بو را حس نمی‌کند. فضای مجازی علاوه بر متن، اجازه استفاده از ترکیبات متنوعی از متن، صوت و انواع ارتباط تصویرمحور را می‌دهد؛ در عین حال مردم می‌توانند صدای هم را بشنوند، اما همدیگر را نبینند، متن بخوانند و همدیگر را ببینند، اما نشنوند یا اینکه می‌توانند همدیگر را دیده و صدای هم را بشنوند، اما همدیگر را با یکی از شیوه‌های نوشتاری ارتباط به زحمت نیندازند. در برخی موارد، ارتباط متنی ممکن است منجر به سوء تفاهم‌ها و کشمکش‌ها گردد. کمبود اثرات صوتی تصویری، یک پیام الکترونیکی، وبلاو یا یک پست درون یک گروه خبری ممکن است مبهم و دوپهلوی باشد. زمانی که مردم یک پیام تائیدی را می‌خوانند، گرایش شدیدی که گاهی ناخودآگاه است، نسبت به این دارند که انتظارات، امیال، هیجانات و ترس‌های خود را در آنچه که فرد دیگر می‌نویسد، به تصویر کشند. اندیشه وران حیطه روانکاوی این فرایند را انتقال می‌نامند. تغییر و تحریف منظور یک فرد می‌تواند منجر به سوء تفاهم‌ها و اختلافات گردد. با این حال در محیط گفتگوی چندرسانه‌ای امروز، این سوء تفاهم‌ها و اختلافات کاهش یافته است؛ زیرا چنین محیطی، این فرصت را می‌دهد که از حالت ارتباطی صوتی تصویری نیز استفاده کند. به واسطه استفاده از برنامه‌های نرم افزاری متنوع، صدای کاربران به خاطر سخنان و معانی و احساسات لطیف و دقیق، ممکن است بیشتر مورد واکاوی و بررسی قرار گیرد و اینکه مردم می‌توانند ارتباطات خود را با همدیگر بازبینی نمایند (جعفریانو همکاران، ۱۳۹۵).

۲. جذب اطلاعات بدون فیلتر کردن آن: قرار دادن آسان اطلاعات در اینترنت به معنای خوب، درست، قانونی و با کیفیت بودن آن نیست. برخی کاربران ممکن است خریدار یا جذب‌کننده انحصاری هر گونه داده الکترونیکی که ورود به اینترنت پیدا میکند، باشند. این شبکه‌ها باعث این می‌شود که افرادی اینگونه انتظار داشته باشند که می‌توانند وسیله‌ای یافته که با آن به سرعت هر مشکلی را حل نمایند. مردم به جای اینکه وقت بگذارند برای بازبینی مسائل و تفکر در راه‌حل‌های جایگزین و تحلیل حساس مشکلات، بی‌صبرانه به دنبال راه‌حل‌های فنی می‌گردند؛ از این رو بسیار مهم است که اطلاعات را فیلتر نمود و آن‌ها را به گونه‌ای حساس تحلیل کرد.

۳. ناامیدی ناشی از اختلالات فنی: رسانه الکترونیکی مصون از مشکل داشتن با تعامل دانشجو و فناوری نیست؛ مثل هر نوع ناامیدی ناشی از اشکالات فنی و خاموش شدن‌ها. برای مثال، پیشرفت یک دانشجوی دانشگاه در یک دوره ممکن است به دلیل ناامیدی‌های ناشی از فناوری به توقف بیانجامد؛ دانشجویان تا زمان حل شدن یک مشکل فنی، فلج به نظر می‌آیند و حس طرد شدگی یا در برخی موارد، محبوس شدگی دارند؛ زمانی که با ارتباطشان با درس به دلیل مشکلات فنی قطع شده است (زیوکو، ترجمه نصرتی، ۱۳۹۶).

۴. بازتعریف هویت‌های فردی: چیز دیگری که ممکن است در فضای مجازی اتفاق افتد، بازتعریف مشخصه‌ها است. یکی از مشکلات حین شکل دهی هویت فردی این است که افراد سن پایین، در حال شکل‌گیری توسط اینترنت هستند. گزینه‌های

سرگرمی و اطلاعات که این فناوری‌ها به ارمغان آورده اند مثل اینترنت، هویت آن‌ها را پشتیبانی نموده و به طور تساعدی تعریف می‌نمایند. اینترنت همچنین قادر است افکار را تحریف نماید و گیرنده‌ها را دستکاری کند؛ به ویژه در بین جوانان امروزی که تمایل به پذیرش عقاید افراطی در آن‌ها دیده می‌شود بدون آنکه منتقدانه به این عقاید فکر کنند.

۵. احساس متعلق بودن خوشی صرفاً برای دیگران: سایت‌های شبکه‌های اجتماعی مثل فیسبوک و توییتر می‌توانند موجب ناراحتی و تنهایی شوند. چه اینکه نگاه به تصاویر شاد دیگران می‌تواند منجر به این شود که برخی به خود این را بقبولانند که افراد دیگر در یک زندگی بی‌نقص بوده و نهایتاً خوشی‌های دیگر افراد را دست بالا می‌گیرند و بیش از آنچه هست می‌پندارند. بنابراین، سایت‌های شبکه اجتماعی ممکن است منجر به ناامیدی، غمگینی و تنهایی و بلکه احساس باختن شود (ویلسون و همکاران، ۲۰۱۰).

۶. زورگیری مجازی: آزارها و زورگیری‌های آنلاین در اینترنت نسبتاً رایج است. زورگیری‌های فضای مجازی می‌تواند با وسایل گوناگونی قربانی‌های خود را مورد هدف قرار دهد. از جمله اتاق‌های چت و صفحات پیام و تالارهای گفتگو و ایمیل. زورگیری اینترنتی ممکن است به طرق مختلفی انجام شود. مثل ارسال ایمیل تهدیدآمیز یا وقیح، به هرزنامه فرستادن که در آن یک زورگیر به قربانی خود تعداد بسیاری ایمیل بی‌ارزش می‌فرستد، آزار و اذیت در چت‌های آنلاین زنده که منجر به سوء استفاده زبانی به طور زنده و مستقیم می‌شود، گذاردن پیام‌های زنده و توهین‌آمیز در صفحه پیام‌ها یا مکان میهمانان، ارسال ویروس-های الکترونیکی یا ایمیل‌های ناخواسته (سولر، ۲۰۱۶).

۷. خشونت رفتاری: این مسئله نسبتاً مشهور است که گاهی کاربران در فضای مجازی رفتاری دارند که آن را در جهان واقعی ناشایست می‌دانند. این بخاطر این واقعیت است که آن‌ها بیشتر احساس آزادی و عدم کنترل شدن توسط دیگران می‌کنند. اینترنت این عدم تطابق را قوت می‌بخشد؛ لذا افراد گاهی اوقات خشن و یا حتی رفتارهای کنترل نشده از خود بروز می‌دهند. علت عمده این نوع رفتارهای مشکل ساز زمانی خودنمایی می‌کند که استفاده از اینترنت به پدیده خشونت رفتاری مربوط باشد. در حالات ارتباطی رو در رو، اشخاص توسط قوانین اجتماعی موجود که بر تعاملات بین مردمی، برخوردهای منفی فوری و هر گونه پیامد دیداری رفتار ناشایست آن‌ها حاکم است، محدود شده‌اند. علاوه بر این، مردم با تحریم‌ها و طرد کردن اجتماعی که نتیجه اینگونه رفتار کردن است نیز محصور گشته‌اند. در دنیای الکترونیک و گمنام، کاربران اغلب از هویت‌ها و شخصیت‌های هم‌باخبر نیستند؛ لذا به سادگی می‌توانند از پیامدهای منفی رفتارهای خطرناک و ناپسند خود چشم‌پوشی نمایند و همین منجر می‌شود به ابراز کردن خشم و خشونت و افشاسازی‌های نابجا (محکم‌کار و حلاج، ۱۳۹۳).

۸. اعتیاد به اینترنت: دیویس میان دو نوع از اعتیادهای اینترنتی که آن‌ها را به خاص و عام تقسیم می‌کند، تمایز قائل شده است. اعتیاد به معنای خاص یا اخص به استفاده بیش از حد یا سوء استفاده از هر گونه عملیات اینترنتی با محتوای خاص گفته می‌شود؛ برای مثال قماربازی و خرید و فروش سهام. اعتیاد به معنای عام نیز به استفاده بیش از حد از اینترنت به صورت چندجانبه گفته می‌شود که در چند عرصه و نه یک عرصه خاص مثل سهام صورت می‌گیرد و منجر به اختلالات شخصیتی و حرفه‌ای منفی برای فرد می‌شود؛ لذا یک فرد معتاد به این معنای عام، به سوی آنلاین بودن کشیده می‌شود و همواره ارجحیت و برتری ارتباط بین مردمی مجازی را نسبت به واقعی اظهار می‌کند. مثلاً محبوبیت سایت شبکه اجتماعی فیسبوک منجر به برخی مشکلات اعتیادی جدی شده است. در ادبیات روانشناسی یک واژه مربوط به بحث اعتیاد به فیسبوک ابداع شده است. مسئله اصلی این است که مردم توجهی به آن مقدار زیاد انرژی و زمانی که در فیسبوک صرف می‌کنند، ندارند. لینک‌های بیشتر در صفحات وب در قالب به اشتراک گذاری و دیگر انواع فعالیت‌های مرتبط با فیسبوک دعوت می‌کنند. کاربران نوعی از

فعالیت‌های فیسبوکی را استفاده می‌کنند که از طرفی می‌توان آن‌ها را خلاقانه و مبرز احساسات و اجتماعی خواند؛ اما از طرف دیگر، افراد می‌توانند به سادگی معتاد به آن شوند. اختلال اعتیاد به فیسبوک حالتی است که استفاده از فیسبوک به مثابه یک عمل وسواسی و اجباری تبدیل گشته و افراد تمام وقت خود را در این شبکه اجتماعی صرف می‌کنند و از زندگی اجتماعی واقعی خود با دوستان و بستگان و محیط کار غافل می‌شوند (حقی اورتاکنند، ۱۳۹۵).

دسترسی به فضای مجازی

دسترسی به فضای مجازی یا پدیده‌ای فراگیر و همه‌جانبه در زندگی انسان‌ها عصر حاضر است. همزمان با استفاده گسترده مردم یا از اینترنت شاهد نوعی وابستگی در جوانان و نوجوانان نیز هست. امروزه اکثر خانواده‌ها دارای رایانه هستند و فضای مجازی از تازه‌ترین دستاوردهای بشر است و آخرین عضو خانواده تکنولوژی است که حدود چهل سال است که قدم به زندگی انسان گذاشته و در عرصه‌های مختلف نقش‌آفرینی می‌کند. اینترنت دنیای مجازی است که با دنیای واقعی پیرامون ما تفاوت-هایی دارد که با شیوع کرونا و انتقال فضای آموزش به بستر آنلاین و مجازی دسترسی دانش‌آموزان به فضای مجازی بیشتر شده و خطر تأثیرپذیری از محتوای نامناسب آن در که منشر می‌شود، بیش از گذشته احساس می‌شود. با گسترش فضای مجازی و شبکه اجتماعی در دهه اخیر، نقش آفرینی نوظهور در بین عموم مردم به شدت افزایش یافته است. امروزه بسیاری از افراد نیا به فضای نامحدود دسترسی داشته و روزانه در برابر هجوم مطالب زیادی قرار می‌گیرد که از شاید خیلی از آنان برایشان مناسب نباشد (جعفری و ملکی، ۱۳۹۹).

بخش قابل تامل این موضوع، دسترسی کودکان و نوجوانان به اطلاعاتی است در که فضای مجازی بدون هیچ محدودیت سنی منتشر شده، به هیچ وجه مناسب مناسب این رده سنی نیست. موضوع در حالی است که بسیاری از کشورها محدودیت‌های زیادی برای دسترسی کودکان و نوجوانان به محتوای موجود در فضای مجازی در نظر گرفته می‌شود. علاوه بر این، نقش‌آفرینی دشمنان در انتقال اطلاعات غلط و جهت‌دار که ایرانیان به سبب ترویج ناامیدی و سیاه‌نمایی می‌شود، دیگر آسیب بزرگی است که عواقب نامعلوم و تلخ زیادی دارد. همچنین به دلیل نامحدود بودن فضای مجازی بستر برای ظهور اندیشه‌های انحرافی و عرفان‌های نوظهور فراهم شده است. در حال حاضر جامعه با ما گسترش تکنولوژی دسترسی آسان به اطلاعات از طریق فضای مجازی روبرو است به طوری که امکان مقابله با آن‌ها وجود ندارد ما نمی‌توانیم مانع آن شویم بلکه باید کار که کنیم این تکنولوژی‌ها آثار منفی بر جامعه و بخصوص دانش‌آموزان نداشته باشد (قربان‌زاده، ۱۴۰۰).

گفتار چهارم: عملکرد تحصیلی

تعریف عملکرد تحصیلی

تحقیقات موافق هستند که پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان نتیجه‌ای خالص از ویژگی‌های شناختی و غیرشناختی آن‌ها است (لی و شوت^۱، ۲۰۱۰؛ لی و است^۲، ۲۰۱۶) و همچنین زمینه فرهنگی اجتماعی که فرآیند یادگیری در آن صورت می‌گیرد (لیم و تان^۳، ۲۰۱۹). اضطراب عملکرد یک عامل اصلی است که در عملکرد دانش‌آموزان نقش دارد. ارزیابی به عنوان یادگیری، که نوعی ارزیابی است که دانش‌آموزان را برای ارزیابی فرای د یادگیری و محصول خود درگیر می‌کند، روشی مناسب برای ارتقاء

¹ Lee & Shute

² Lee & Stankov

³ Liem & Tan

مهارت‌های فراشناختی دانش‌آموزان است زیرا دانش‌آموزان قادر به کمک به خود هست تا پیشرفت یادگیری خود را کنترل کند (دی لایم^۱، ۲۰۱۹). از عملکرد تحصیلی تعاریف زیر ارائه شده است:

مقدار دستیابی دانش‌آموز به هدف‌های تربیتی که معمولاً در حیطه شناختی و در یک موضوع درسی خاص است می‌باشد. تعیین مقدار یادگیری دانش‌آموزان در طول یک نیمسال تحصیلی و یکسال تحصیلی که به وسیله یک آزمون در پایان دوره آموزشی اندازه‌گیری می‌شود (شکوهی، ۱۳۹۹). بچه‌ها اغلب از آوردن کارت‌های گزارش برای امضا به خانه می‌ترسند. با رسیدن دانش‌آموزان به آموزش عالی، لیست طولانی ارزیابی‌هایی وجود دارد که موفقیت آن‌ها را مشخص می‌کند. در مؤسسات آموزشی، این موفقیت با عملکرد تحصیلی سنجیده می‌شود. بدین ترتیب دانش‌آموز معیارهای تعیین شده توسط دولت محلی و خود مؤسسه را رعایت می‌کند. با افزایش رقابت شغلی در محل کار، اهمیت دانش‌آموزانی که به خوبی در مدرسه فعالیت می‌کند، توجه والدین، قانون‌گذاران و ادارات آموزش و پرورش دولت را به خود جلب کرده است (بل^۲، ۲۰۱۸).

عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی

۱. آموزش راهبردهای فراشناختی

لووت^۳ (۲۰۰۸) در پژوهش خود دریافت که آموزش‌های فراشناختی، مهارت‌ها و باورهای جدیدی نسبت به عملکرد یادگیری دروس ایجاد می‌کند و کاربرد علمی این باورها را برای فراگیران ممکن می‌سازد و موجب افزایش یادگیری فراگیران می‌گردد (مؤمنی، ۱۳۹۷).

۲. محیط خانواده

صاحب‌نظران روان‌شناسان و علوم تربیتی یکی از مهمترین نهادهای مؤثر بر عملکرد تحصیلی را محیط خانواده بر می‌شمارند. زیرا محیط خانواده بادوام‌ترین عامل در تکوین شخصیت کودکان و نوجوانان زمینه‌ساز رشد جسمانی، اخلاقی، عقلانی و عاطفی است والدینی که به تربیت، سواد، حسن رفتار یا هر نوع پیشرفت اجتماعی بی‌توجه باشد مسلماً بر پیشرفت فرزند خود تأثیر منفی گذاشته است. محیط خانوادگی بیشتر از بهره‌های هوشی کودکان در موقعیت تحصیلی آنان مؤثر است. پس والدین باید بدانند محیطی که برای مودکان خود فراهم می‌کند باید محیطی غنی و آکنده از صمیمیت، عطف و همراه با انضباط، تفریحات مناسب و گردش‌های به موقع باشد (زارع کهن، ۱۳۹۵).

۳. بیسوادی یا کم سوادی والدین

این مورد یکی از عوامل مؤثر در افت تحصیلی دانش‌آموزان است. پایین بودن سطح تحصیلات و فرهنگ خانواده در درجه اول سبب می‌شود که خانواده نتواند کمک‌های درسی لازم را به محصلین ارائه کند و درحل مشکلات درسی آنان را یاری کند. پایین بودن سطوح تحصیلات خانواده سبب می‌شود که والدین نتوانند در خانه از روزنامه، مجلات و کتاب‌های درسی کمکی استفاده کنند. در نتیجه فرزندان نیز از این لحاظ در محرومیت به سر می‌برند (مؤمنی، ۱۳۹۷).

۴. ناکافی بودن امکانات داخل خانه

فراهم کردن امکاناتی از قبیل میز، ص دلی و اتاق مخصوص در خانواده‌هایی که در یک اتاق زندگی می‌کند بسی دشوار است برخی از دانش‌آموزان جای مناسبی برای درس خواندن در خانه ندارند و مجبور می‌شوند برای پیدا کردن مکانی آرام و بدون سر و صدا برای مطالعه به کتابخانه یا مدرسه بروند. بیرون رفتن دانش‌آموزان از خانه به هر نیتی که باشد ممکن است

¹ De Liem

² Bell

³ Lovett

مشکلاتی برای آنان و خانواده هایشان به وجود آورد. برخی دانش‌آموزان عادت دارند که شب‌ها مطالعه کند. شلوغ بودن خانه و نداشتن مکانی مناسب باعث می‌شود که آنان نتوانند به خوبی از عهده انجام تکالیف خود برآیند و در نتیجه دچار افت تحصیلی می‌شوند. بنابراین فراهم کردن امکانات می‌تواند در پیشرفت تحصیلی فرد تأثیرات بسزایی داشته باشد. آگاهی والدین از شیوه‌های مطالعه ممکن است دانش‌آموزان شیوه‌های صحیح مطالعه را نیاموخته باشد و نداند چه موقع، کجا و چگونه باید مطالعه کند والدین نیز ممکن است زمینه‌های مناسب مطالعه را برای او فراهم نکرده باشند یا به علت عدم آگاهی از شیوه‌های صحیح مطالعه نتوانند مهارت‌های مطالعه را به بیاموزند (مؤمنی، ۱۳۹۷).

۵. فقر اقتصادی

فقر اقتصادی خانواده، توان اولیا در تأمین بهداشت، خوراک و پوشاک مناسب، کتب و وسایل کمک آموزشی به صفر می‌رساند. این چنین مشکلات سبب می‌شود که دانش‌آموزان نتواند آمادگی لازم را برای یادگیری و فعالیت کلاسی داشته باشد و در نتیجه انگیزه و رغبت برای یادگیری را از دست می‌دهد (چوگی، ۱۳۹۷).

۶. معلمان و اولیای مدرسه

معلمان از طریق اولیای مدرسه می‌توانند هر یک از دانش‌آموزان را بشناسند و متناسب با وضعیت روحی و روانی و خانوادگی با آنان رفتار کند. اگر اولیای مدرسه در ابتدای سال، استقبال خوبی از دانش‌آموزان داشته باشند و در حد امکان با هدیه کردن یک شاخه گل به هر یک از دانش‌آموزان نگرش مثبتی در آنان ایجاد کند، می‌توانند خوش‌بینی نسبت به مدرسه و مقدمه علاقه مندی به درس و یادگیری و ایجاد پرورش میل و رغبت را در آنان به وجود آورند (سیف، ۱۳۹۸). میوکی و همکاران^۱ (۲۰۱۱)، بر این باور است که تمرکز بر تدریس، رویکردی است که یادگیری مستقل با آگاهی فراشناختی^۲ یادگیرنده و خود-مسئولیتی^۳ وی در ارتباط است. اما فراگیران به معلمانی نیاز دارند که دارای تفکر فراشناختی و باور به استقلال فراگیر داشته باشند. وی اصول زیر را برای ارتقای سطح آگاهی‌های فراشناختی و در نتیجه افزایش عملکرد تحصیلی فراگیران، پیشنهاد می‌کند:

۱. تأمل در تجربیات یادگیری گذشته، ۲. تشویق و ترغیب افزایش آگاهی از هدف، ۳. دید انتقادی در ارائه روش‌های تدریس و افزایش آگاهی فراشناختی در مورد تکالیف و مواد درسی، ۴. افزایش آگاهی‌ها و فرایندهای فراشناختی در یادگیری کلاسی به منظور رشد استفاده خود کار از آگاهی‌ها فراشناختی، ۵. تأمل در تجربیات یادگیری خود، ۶. ارزشیابی متقابل معلم^۴ و فراگیر به منظور نظارت بر عملکرد یادگیری، ۷. بحث کلاسی بعد از انجام تمرین یادگیری. وی همچنین راهکارهایی را برای افزایش آگاهی‌های فراشناختی معلمان جهت ارتقا سطح آگاهی‌های فراشناختی فراگیران توصیه می‌کند که شامل خودراهبری و تعامل بین سازمان‌دهنده درس^۵ و سایر عناصر برای اهداف برنامه‌ریزی درسی می‌شود (چوگی، ۱۳۹۷).

۷. استناد بعد از موفقیت و شکست

دانش‌آموزان، دانشجویان پس از شکست، عموماً بر اهمیت علل بیرونی (سخت بودن امتحان، عملکرد معلم، محیط آموزشی، محیط خانوادگی و کتاب) تأکید می‌ورزند و بعدتر موفقیت تمایل دارند که بیشتر بر آثار عوامل درونی (کوشش، انگیزه، هوش، فعالیت و دقت) تأکید کند، سه دیدگاه در این باره وجود دارد:

¹ Miyuki et al

² Autonomus awareness

³ Self - responsibility

⁴ Mutual evaluation

⁵ Organizer lesson

الف) بر طبق دیدگاه اول وقتی دانش‌آموزی موفق است، می‌تواند اعتماد و احساس ارزش شخصی خود را با اسناد کردن عملکرد خود به عوامل درونی افزایش دهد، و بر عکس زمانی که به شکست مواجه می‌شود، می‌تواند با انکار مسئولیت، عملکرد خود را به عواملی از قبیل: معلم، زندگی خانوادگی دشواری مطالب نسبت دهد و به این ترتیب از پیامدهای مخرب عزت نفس اجتناب کند.

ب) اگر دانش‌آموزان و دانشجویان انتظارات موفقیت داشته باشند و نمره قبولی بیاورند و یا انتظار شکست داشته باشند و نمره مردودی بیاورند، گرایش خواهند داشت که عملکرد خود را به عواملی پایدار و درونی اسناد بدهند. اما اگر عملکرد آن‌ها مغایر با انتظارات آن‌ها باشد، در آن صورت عملکرد خود را به عواملی ناپایدار مثل شانس و آزمون دشوار، اسناد خواهد داد.

ج) از آن جا که عملکرد دانش‌آموزان و دانشجویان اغلب علنی و آشکار است، دانش‌آموزان و دانشجویان نمره‌های پایین خود را به عوامل بیرونی اسناد می‌دهند تا از شرمساری شکست تحصیلی اجتناب کند و نمرات خود را به تلاش یا استعداد خود اسناد می‌دهند تا از خود تصور شایستگی و قابلیت در ذهن دیگران ایجاد کند (سیف، ۱۳۹۸).

اهمیت عملکرد تحصیلی

اگرچه آموزش و پرورش تنها راه موفقیت در دنیای کار نیست، اما تلاش زیادی برای شناسایی، ارزیابی، پیگیری و ترغیب پیشرفت دانش‌آموزان در مدارس انجام می‌شود. والدین از عملکرد تحصیلی فرزند خود مراقبت می‌کند زیرا آن‌ها معتقدند که نتایج خوب، انتخاب شغلی و امنیت شغلی بیشتری را فراهم می‌آورد. مدارس گرچه به همین دلیل در پرورش عادات مثبت سرمایه‌گذاری کرده‌اند، اما غالباً تحت تأثیر نگرانی‌ها در مورد شهرت مدرسه و احتمال کمک‌های پولی از سوی مؤسسات دولتی قرار دارند که می‌تواند به عملکرد کلی تحصیلی مدرسه وابسته باشد. ادارات آموزش و پرورش ایالتی و فدرال وظیفه بهبود مدارس را برعهده دارند، بنابراین روش‌های سنجش موفقیت را برای ایجاد برنامه‌هایی برای بهبود تدوین می‌کند. ردیابی عملکرد تحصیلی اهداف زیادی را تحقق می‌بخشد. برای دستیابی به بهبود و استفاده کامل از فرایند یادگیری، باید زمینه‌های موفقیت و عدم موفقیت در شغل مدرسه دانش‌آموزان مورد ارزیابی قرار گیرد. نتایج چارچوبی را برای صحبت درباره چگونگی رفت و آمد دانش‌آموزان در مدرسه و استاندارد ثابت که همه دانش‌آموزان در آن نگهداری می‌شوند فراهم می‌کند. نتایج عملکرد همچنین به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا در مقیاس که از نظر عددی آشکار است، مرتب شوند و شکایت با به حداقل رساندن معلمان و مدارس برای مؤلفه‌های هر کلاس، به حداقل برسد (بل، ۲۰۱۸).

نظریات موجود در زمینه عملکرد تحصیلی

یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های اجتماعی که رفتار آدمی را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد انگیزه پیشرفت است. پیشرفت در بر گیرنده‌ی الگویی از برنامه‌ریزی، اعمال و احساس‌هایی است که با تلاش برای دستیابی به نوعی برتری مرتبط می‌باشد. پیشرفت لزوماً تکاپو برای موفقیت‌های قابل مشاهده مانند، کسب نمره‌های بالا در آزمون، مقام‌های جامعه پس د و یا در آمدی بالا نیست. اگر چه انگیزه یاد شده، در برگیرنده‌ی طراحی، تدبیر اندیشی و تلاش برای برتری است، اما این نگرش نسبت به پیشرفت است که دارای اهمیت است، نه موفقیت به خودی خود بنابراین ممکن است انگیزه‌ی مذکور فعالیت‌های بسیار گوناگونی را در بر گیرد و در پیشه‌های مختلفی از رانندگی کامیون گرفته، تا حسابداری، پدیدار شود. اتکینسون و مک کلند^۱

¹ Atkinson & Mc Cland

معتقدند که پیشرفت، جستجو کردن موفقیت در رقابت با استناداری عالی می‌باشد. کورمن پیشرفت را عبارت از آرزو یا تمایل فرد برای پیشی گرفتن بر یک رفتار ویژه می‌داند که آن رفتار ویژه، به صورت ملاک یا معیار در آمده باشد. ونگ و چن^۱ (۲۰۰۶)، پیشرفت را به آن ویژگی فردی اطلاق می‌کند که در اثر آن، فرد تمایل پیدا می‌کند تا کاری سخت را با تلاش بسیار و به بهترین نحو به انجام برساند.

در مورد پیشرفت و تصویر روانشناختی آن، نظریه‌ها و تحقیقات مختلفی وجود دارد که در اینجا به بررسی تا از آن‌ها پرداخته می‌شود:

۱. نظریه هنری موری

انگیزه‌ی پیشرفت در سال ۱۹۸۳ برای اولین بار مورد توجه هنری موری^۲ قرار گرفت. وی و همکارانش این نیاز را توسط عوامل ذیل تعریف کرده اند: مواجهه، مشکلات، تسلط یافتن بر امور، سازماندهی اندیشه‌ها، عقاید و امور مختلف، رقابت کردن با دیگران و برتری یافتن بر آنان، تلاش برای از بین بردن موانع و محدودیت‌ها، استقلال و سرعت عمل و رسیدن به ضوابطی که موجب پیشرفت می‌شوند. موری نیاز به پیشرفت را به ع و ان تمایل به غلبه بر موانع و مشکلات، کسب قدرت و سعی در انجام کارهای مشکل تعریف کرد. موری آزمون اندریافت موضوع را به عنوان وسیله‌ای برای مطالعه‌ی نیاز به پیشرفت ابداع کرد (موردکی، ۱۳۹۷).

۲. نظریه مک کله‌لند

مک کله‌لند (۱۹۶۱) نزدیک‌ترین پیوند را با پژوهش‌های جامعی که در زمینه انگیزه پیشرفت صورت گرفته دارا می‌باشد و نظریه نسبتاً جامعی را در رابطه با نیاز به پیشرفت پدید آورده است، وی بیش از همه چیز تأکید می‌کند که مردم در نیاز خویش برای پیشرفت متفاوت و این نیاز در نوشته‌ها و رفتار آنان منعکس می‌شود.

مک کله‌لند در زمینه‌ی نیاز به پیشرفت در افراد، چندین فرضیه را بیان می‌کند:

افراد از لحاظ درجه‌ای که پیشرفت را تجربه‌ای رضایت بخش تلقی می‌کند، با هم تفاوت دارند.

افراد واجد شرایط نیاز به پیشرفت، بسیار در مقایسه با افراد واجد شرایط نیاز به پیشرفت کمتر، موقعیت‌های زیر را ترجیح داده و در آن‌ها سخت‌تر به کار می‌پردازند:

(الف) موقعیت‌های مشتمل بر مخاطره‌ی متوسط: در مواردی که مخاطره، اندک باشد، احساسات مربوط به پیشرفت، حد اقل خواهد بود و در مواردی که مخاطره، بسیار باشد، احتمالاً پیشرفت حاصل نخواهد شد.

(ب) موقعیت‌هایی که در آن‌ها آگاهی از نتایج فراهم می‌شود: شخص واجد شرایط انگیزه‌ی پیشرفت زیاد، مایل است بداند که آیا به حصول پیشرفت نایل آمده است یا نه.

(ج) موقعیت‌هایی که در آن‌ها مسئولیت فردی فراهم می‌شود: شخص که گرایش به پیشرفت دارد، می‌خواهد مطمئن گردد که کسی غیر از او برای پیشرفت امتیاز نگیرد.

از آنجایی که این سه گونه موقعیت در نقش‌های کار آفرین یافت می‌شوند، لذا افرادی که نیاز بسیار برای پیشرفت دارند، به نقش بازرگانی کار آفرین به ع و ان حرفه‌ای مادام العمر جلب می‌شوند. مک کله‌لند و همکارانش با استفاده از آزمون شخصیت، از جمله آزمون اندریافت موضوع و با اعتقاد به تفاوت‌های فردی، اقدام به سنجش نیاز به پیشرفت آزمودنی‌های مختلف نمودند. به طور کلی، ده درصد جمعیت مورد بررسی این پژوهشگران، دارای انگیزه‌ی پیشرفت قوی بودند.

¹ Wang. A., & chen

² Murray

به طور کلی در تحلیل نظریه‌ی مک کلل د می‌توان گفت: نظریه‌ی وی یکی از معتبرترین نظریه‌های انگیزش است و در سطح وسیعی مورد قبول واقع شده است. به ویژه انگیزه‌ی پیشرفت او توجه پژوهشگران بسیاری را به خود جلب کرده است (خالو عسگری، ۱۳۹۷).

ج) نظریه‌ی اتکینسون

اتکینسون (۱۹۵۷)، کارهای مک‌کله‌کلند را پیگیری کرد و نظریه‌ی وی را استحکام بخشید. طبق نظر و فقط وقتی که فرد بداند عملکردش توسط خودش و یا دیگران، بر اساس معیاری برتر ارزیابی خواهد شد این که پیامد اعمالش، مطلوب (موفقیت) یا نامطلوب (شکست) ارزیابی می‌گردد، بر انگیزه می‌شود. به نظر اتکینسون، دانش‌آموزی که نیاز زیادی به پیشرفت دارد، خواهان موفقیت در هر موقعیتی نیست، بلکه فقط زمانی که درک کند وضعیت به گونه‌ای است که رفتار او در بعضی تکالیف بر اساس معیاری بالا ارزیابی می‌گردد، برای پیشرفت‌گرایی بر انگیزه می‌شود. نظریه‌ی جان اتکینسون (۱۹۵۷)، بر اساس سه مؤلفه تعیین می‌گردد (به نقل از اکبرزاده، ۱۳۹۷):

۱ - انگیزه‌ی موفقیت (M.S)

انگیزه، حالتی است که فرد دارنده‌ی آن برای رسیدن به نوع معینی از سودمندی تلاش می‌کند. انگیزه‌ها نسبتاً عمومی می‌باشند و ویژگی‌های ثابتی از شخصیت هستند که ریشه در تجربیات دوران کودکی حالتی «انگیزه موفقیت» دارند. هدف کلی یک دسته از انگیزه‌ها، به حد اکثر رساندن سودمندی است، مثلاً برای کسب موفقیت است. انگیزه‌ی موفقیت مطرح شده از جان اتکینسون، معادل مفهوم نیاز به پیشرفت مک‌کلند می‌باشد هدف کلی دسته دیگر انگیزه‌ها به حد اقل رسیدن درد است. انگیزه اجتناب، بیانگر ظرفیت افراد برای تجربه درد در رابطه با نوع معینی از پیامدهای منفی عمل می‌باشد. در این میان، انگیزه‌ی اجتناب از شکست به عنوان حالتی باید پرهیز از درد در نظر گرفته شده است.

۲ - انتظار یا احتمال ذهنی موفقیت (P. S)

یک پیش‌بینی شناختی است که طی آن دشواری ادراک شده‌ی تکلیف، تخمین زده می‌شود. به عنوان مثال دانش‌آموزی ممکن است انتظار موفقیت داشته باشد که چنانچه مطالعه کند، در امتحانات موفق شود. در اینجا شدت انتظار دانش‌آموز، در بر-گیرنده‌ی احتمال ذهنی او برای موفقیت در امتحان است.

۳ - ارزش تشویقی رسیدن به موفقیت (I. S)

چنین مشوقی به عنوان مکملی برای احتمال ذهنی نیل به موفقیت، مطرح شده است. این ارزش تشویقی با در نظر گرفتن احتمال ذهنی موفقیت، تخمین زده می‌شود؛ بدین معنی که اگر احتمال ذهنی موفقیت در کاری، ۲۵٪ باشد، پس ارزش تشویقی برای موفقیت در آن کار، ۷۵٪ می‌باشد. لذا اتکینسون عنوان نمود که انگیزه‌ی پیشرفت، فقط تا اندازه‌ای رفتار پیشرفت‌گرا را در افراد پیش‌بینی می‌نماید و بین انگیزه‌ی پیشرفت و رفتار پیشرفت‌گرا، رابطه مستقیمی وجود ندارد «ترس از شکست» یا «گرایش به اجتناب» برای اولین بار در سال ۱۹۵۷ توسط اتکینسون عنوان گردید.

طبق نظریه‌ی اتکینسون «ترس از شکست» اضطرابی را توصیف می‌کند که در رابطه با احساس شکست احساس می‌گردد نه در رابطه با شکست واقعی؛ به عبارت دیگر «ترس از شکست» عبارت از داشتن اضطراب در مورد عدم توانایی در انجام برخی تکالیف معین می‌باشد. بر اساس این نظریه، افرادی که انگیزه پیشرفت در آن‌ها قوی‌تر از انگیزه‌ی «ترس از شکست» است، تکالیفی را که دارای سطح دشواری متوسط هستند ترجیح می‌دهند و از تکالیف خیلی آسان یا خیلی دشوار پرهیز می‌کنند و برعکس، افرادی که انگیزه‌ی «ترس از شکست» در آن‌ها قوی‌تر از انگیزه‌ی پیشرفت است، تکالیف خیلی آسان یا خیلی دشوار را

ترجیح می‌دهند (خالو عسگری، ۱۳۹۷). همچنین افراد دارای «ترس از شکست» از بین دو موقعیت دشوار و متوسط احتمالاً موقعیت دشوار را بر می‌گزینند، زیرا در صورت شکست در چنین موقعیتی به دلیل دشوار بودن تکالیف، به احتمال کمتری مورد نکوهش قرار خواهند گرفت پژوهش‌های انجام گرفته حاکی از آنند که افراد دارای انگیزه‌ی پیشرفت زیاد در انجام کارها از جمله یادگیری بر افرادی که از این انگیزه بی‌بهره‌اند، پیشی می‌گیرند؛ بنابراین، می‌توان دریافت که علاوه بر مختصات و ویژگی‌های مختلف خانوادگی که در مورد فوق اشاره شد، عوامل دیگری مانند دموکراتیک بودن محیط خانواده و تعداد فرزندان خانواده، شخصیت والدین و ارزش‌های حاکم بر خانواده و... می‌تواند تاثیر زیادی به میزان پیشرفت تحصیلی فرزندان داشته باشد. گیج و برلایندر^۱ (۱۹۹۲) انگیزه‌ی پیشرفت را به صورت یک میل یا علاقه به موفقیت کلی یا موفقیت در یک زمینه‌ی فعالیت خاص تعریف کرده‌اند. پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نشان داده است که افراد از لحاظ این نیاز با هم تفاوت بسیاری دارند. بعضی افراد دارای انگیزه‌ی سطح بالایی هستند و در رقابت با دیگران و در کارهای خود، برای کسب موفقیت، به سختی می‌کوشند. بعضی دیگر انگیزه‌ی چندان به پیشرفت و موفقیت ندارند و از ترس شکست، آماده‌ی خطر کردن برای کسب موفقیت نیستند (سیف، ۱۳۹۸).

(د) نظریه‌ی اسناد

بسیاری از پژوهش‌های مربوط به مسایل تحصیلی در حوزه‌ی نظریه اسناد است. نظریه‌ی اسناد بر تبیین‌های مردم در باره‌ی علل رفتارها؛ چه رفتار دیگران و چه رفتار خود توجه دارد و از سنت غنی روانشناسی اجتماعی درباره‌ی ادراک شخصی نشأت گرفته است. نظریه اسناد بر این نکته که آیا رفتارها را به فرد نسبت می‌دهند یا به موقعیت، بر راهنمایی که مسئول شکست یا موفقیت شخص می‌شود و بر این که چگونه تصمیم‌گیری‌های اسنادی، رفتارهای بعدی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، متمرکز است. نظریه پردازی‌ها و تحقیقات واینر (۱۹۸۵ و ۱۹۹۰) در تعیین علل موفقیت و شکست، نوعاً یک الگوی تجربی را در زمینه‌ی موفقیت یا شکست تحصیلی بکار می‌گیرد. طبق این تئوری است باطنی که فرد از علت موفقیت و شکست خود دارند عامل مهمی است تعیین کننده‌ی رفتار پیشرفت‌گرا و انتظارات آتی آن‌ها از عملکردشان است (شعاری نژاد، ۱۳۹۷). در این نظریه افراد معمولاً نتایج موفقیت آمیز یا شکست آمیز اعمال خود را به عللی همچون: توانایی شخصی، سعی و کوشش، سطح دشواری تکلیف و بخت و اقبال نسبت می‌دهند.

اسنادهای توانایی و تلاش، درونی و اسنادهای دشواری تکلیف و شانس، خارجی‌اند توانایی، حالت نسبتاً ثابت و غیر قابل تغییری دارد، ولی تلاش می‌تواند تغییر یابد. دشواری تکلیف نیز اساساً یک ویژگی ثابت است در حالی که شانس، غیر قابل پیش بینی و متغیر است. از مفاهیم عمده در نظریه‌ی اسناد، منبع کنترل است.

منبع کنترل (درونی، بیرونی) می‌تواند در تبیین عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بسیار مهم باشد. فرد دارای منبع کنترل درونی، موفقیت‌ها یا شکست‌هایش را به تلاش و توانایی‌های خود نسبت می‌دهد، چنین فردی با جدیت تلاش می‌کند (کدیور، ۱۳۹۷). ولی فرد دارای منبع کنترل بیرونی، غالباً عوامل دیگری را در موفقیت و شکست خود مؤثر می‌داند و در کارهایش توانایی موفق شدن را ندارد و غالباً انتظار شکست دارد و حتی نمی‌خواهد برای موفقیت خود تلاش کند (شعاری نژاد، ۱۳۹۷). یکی از پیامدهای عمده‌ی علت یابی از بعد منابع بیرونی و درونی، رابطه‌ای است که با عزت نفس پیدا می‌کند، به عبارت دیگر، اگر موفقیت فرد به عوامل درونی نسبت داده شود، در او احساس غرور، عزت نفس و جرأت به وجود می‌آید و بر عکس، توجیه موفقیت که به عوامل بیرونی چون شرایط و اوضاع و احوال محیطی و احیاناً شانس و اقبال اسناد داده شود به کاهش

¹ Gauge Weber Liner

عزت نفس می‌انجامد؛ در نتیجه این گروه بسیار زود خسته می‌شوند، با انگیزه عمل نمی‌کند و پشتکار کمتری در کارها از خود نشان می‌دهند؛ به عبارت دیگر، شرایط زمینه‌ساز موفقیت در این افراد به حد چشمگیری کاهش می‌یابد. خلاصه‌ای که اسنادها مجموعه‌ای از رفتارهای تحصیلی را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ از جمله عملکرد در آزمون، پایداری در تکالیف دشوار و حتی حضور در جلسه مطالعه کردن.

فورتایر و همکاران^۱ (۱۹۹۵) اظهار می‌دارند: با توجه به‌ای که اسنادها عملکرد تحصیلی را تحت تأثیر قرار می‌دهند، متخصصان تعلیم و تربیت باید به دانش‌آموزان یا دانشجویان خود کمک کنند تا به سازگارانه‌ترین و از نظر تحصیلی مفیدترین نتایج علی‌ممكن دست یابند. چندین تحقیق نشان داده است که اسناد دادن به عوامل قابل کنترل و ناپایدار ممکن است عملکرد تحصیلی را پس از شکست تسهیل کند (زارع کهن، ۱۳۹۵).

هانگ و هو^۲ (۲۰۰۵) مدلی را جهت سنجش عملکرد تحصیلی ارائه نمود. وی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را در شش بعد زیر مورد سنجش قرار می‌دهد:

فعالیت‌های کلاسی

امور تحصیلی

انجام تکالیف کلاسی

فعالیت‌های فرهنگی

دیدگاه نسبت به جو و محیط آموزشی

معدل مورد سنجش قرار داد

در جهان امروز عمده فعالیت‌های روانشناسان معطوف به مدرسه است و این میدان به مهم‌ترین میدان پژوهشی و عمل در روان‌شناسی تبدیل شده است. اکثر فعالیت‌های تحقیقی در این حوزه بر شناخت عوامل موثر بر عملکرد تحصیلی دور میزنند و هرکدام به جنبه‌ای از این امر مهم پرداخته‌اند (اکبرزاده، ۱۳۹۷).

پیشینه پژوهش

پیشینه تحقیقات انجام شده در داخل

حیدری (۱۴۰۲) «رابطه‌ی بین استفاده از فضای مجازی با کنترل خشم و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی ناحیه یک شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰» را مورد بررسی قرار داد. براساس آمار آموزش و پرورش دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی ناحیه یک کرمانشاه ۶۰۵۴ نفر است که با استفاده از فرمول کوکران حجم نمونه محاسبه شد که تعداد نمونه ۹۰ نفر به دست آمد. یافته‌های پژوهش نشان داد بین استفاده از فضای مجازی با خشم و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی رابطه معناداری وجود دارد.

باقری شیخانگشه و همکاران (۱۴۰۱) «نقش اعتیاد به اینترنت، ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری در پیش‌بینی سلامت روانی دانش‌آموزان طی همه‌گیری کرونا و ویروس ۲۰۱۹» را بررسی کردند. نمونه مورد مطالعه شامل ۲۲۰ دانش‌آموز مقاطع تحصیلی هفتم، هشتم و نهم شهر رشت بود. براساس نتایج به دست آمده، اعتیاد به اینترنت، ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری به صورت معناداری

¹ Fortier et al

² Hong and Ho

سلامت روانی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کنند. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد اثر اعتیاد به اینترنت (۰/۴۳-) بر سلامت روانی دانش‌آموزان منفی و معنادار است. در مقابل اثر ذهن آگاهی (۰/۷۰) و تاب‌آوری (۰/۶۵) بر سلامت روانی دانش‌آموزان مثبت و معنادار است.

بیگدلو (۱۴۰۱) به «پیش‌بینی سلامت‌روانی بر اساس استحکام من، هویت من و کنترل خشم در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر قیدار» پرداخت. روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر قیدار در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ با تعداد ۳۶۰ نفر که از بین آن‌ها ۱۸۶ نفر با استفاده از جدول نمونه‌گیری کرجسی و مورگان به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. نتایج نشان داد سلامت روان بر اساس استحکام من، هویت من و کنترل خشم در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر قیدار قابل پیش‌بینی بوده است.

باقری و همکاران (۱۴۰۰) پژوهشی «با هدف بررسی نقش اعتیاد به اینترنت، ذهن‌آگاهی، و تاب‌آوری در پیش‌بینی سلامت روانی دانش‌آموزان طی همه‌گیری کرونا» پژوهشی انجام دادند. نمونه مورد مطالعه شامل ۲۲۰ دانش‌آموز مقاطع تحصیلی هفتم، هشتم و نهم بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس از طریق فراخوان اینترنتی در پژوهش شرکت کردند. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه مشخص کرد که اعتیاد به اینترنت، ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری ۴۸ درصد از سلامت روانی دانش‌آموزان را در طی همه‌گیری کووید-۱۹ پیش‌بینی می‌کنند.

هشترودی (۱۴۰۰) «نقش اعتیاد به فضای مجازی در انگیزش یادگیری و رفتارهای سبک زندگی تحصیلی» را بررسی کرد. جامعه شامل تمام دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۰ بودند. بر اساس جدول کرجسی و مورگان از بین آن‌ها ۳۷۵ نفر به صورت نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند. یافته‌ها نشان داد که اعتیاد به فضای مجازی (عملکرد فردی، مدیریت زمان، خودکنترلی و روابط اجتماعی) بر انگیزش یادگیری دانشجویان تأثیر معکوس و معناداری دارد. اعتیاد به فضای مجازی بر رفتارهای سبک زندگی تحصیلی (خوش‌بینی تحصیلی، مشغولیت تحصیلی، جهت‌گیری هدف تسلطی، سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی) دانشجویان تأثیر معکوس و معناداری دارد.

دازه (۱۴۰۰) در مطالعه‌ای به «بررسی رابطه بین سرسختی روانی و کنترل خشم با اضطراب دانش‌آموزان دوره متوسطه» پرداخت. با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای، و با استفاده از جدول مورگان، ۲۸۸ نفر از دانش‌آموزان آزاد-شهر انتخاب شدند. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین سرسختی روانی و کنترل خشم با اضطراب رابطه معناداری وجود دارد. همچنین سرسختی روانی و کنترل خشم توانسته است درصدی از اضطراب دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند.

محمدی مقدم (۱۴۰۰) پژوهشی با هدف «بررسی رابطه اعتیاد به فضای مجازی با احساس تنهایی و سلامت روان دانش‌آموزان مقطع دوره دوم متوسطه» انجام داد. به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای ۲۲۰ نفر (۱۱۵ پسر و ۱۰۵ دختر) به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. نتایج نشان داد که اعتیاد به فضای مجازی ۴۹ درصد تغییرات سلامت روان را پیش‌بینی می‌کند.

موسیوند و همکاران (۱۴۰۰) با هدف «مدل‌یابی اعتیاد به اینترنت براساس سبک‌های هویت و عملکرد تحصیلی: نقش واسطه‌ای افسردگی» پژوهشی انجام دادند. جامعه آماری کل دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران و روش نمونه‌گیری تصادفی و حجم نمونه برابر با ۳۲۳ نفر بود. نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد، ۲۵ درصد از تغییرات افسردگی و ۳۲ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت توسط عملکرد تحصیلی و هویت تبیین شد. یافته‌های پژوهش نشان داد، سبک‌های هویت و عملکرد تحصیلی تأثیر منفی معنادار و افسردگی تأثیر مثبت معناداری بر اعتیاد به اینترنت دانشجویان دارد.

شیرازی و حسین‌زاده (۱۳۹۹) در پژوهشی «رابطه بین شبکه‌های اجتماعی با سلامت روان و مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی» بررسی کردند. نمونه به دست آمده برابر جدول کرجسی مورگان تعداد ۳۵۱ نفر دانش‌آموز در شهر آمل بوده است که بطور تصادفی طبقه‌ای جنسیت انتخاب و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت یافته‌های تحقیق نشان داد بین شبکه‌های اجتماعی با سلامت روان و مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی شهرستان آمل رابطه معنی داری وجود دارد. براساس نتایج به دست آمده اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی باعث افزایش افسردگی دانش‌آموزان می‌شود.

هارونی و همکاران (۱۳۹۸) به بررسی «تأثیر مدیریت خشم بر تاب‌آوری، سخت‌رویی و سلامت عمومی دانش‌آموزان دختر هنرستانی» پرداختند. بدین منظور ۶۰ نفر از دانش‌آموزان جامعه موردنظر به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. تحلیل داده‌ها نشان داد که کنترل خشم به صورت معناداری موجب کاهش میزان خشم و افزایش میزان تاب‌آوری، سخت‌رویی و سلامت عمومی شده است.

پیشینه تحقیقات انجام شده در خارج از کشور

گیکایت-اسیتونکین و همکاران^۱ (۲۰۲۱) در پژوهشی به بررسی نقش استفاده از اینترنت در بروز علائم افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان پرداختند. ۶۱۹ دانش‌آموز (۹۲.۹ درصد دختر و ۷.۱ درصد پسر) در یک نظرسنجی آنلاین شرکت کردند. شرکت‌کنندگان مقیاس‌های پرسشنامه استفاده از اینترنت، پرسشنامه اختلال اضطراب فراگیر، پرسشنامه سلامت بیمار و مقیاس تکانشگری بارات را تکمیل کردند. در مجموع، ۴۵/۱ درصد از شرکت‌کنندگان اعتیاد به اینترنت داشتند و ۳۸/۱ درصد علائم اضطراب را به‌طور مشخص و ۴۳/۶ درصد از دانشجویان علائم افسردگی متوسط تا شدید را گزارش کردند. همچنین نتایج نشان داد که علائم اضطراب و افسردگی در گروه کاربران اینترنت به‌طور معنی داری بیشتر بود. نتایج تحلیل مدل‌سازی معادلات ساختاری اثر آماری معنی‌داری اعتیاد به اینترنت بر علائم اضطراب ذهنی و اثر آماری معنی‌دار اعتیاد به اینترنت بر علائم افسردگی ذهنی را نشان داد، که هر دو از طریق تکانشگری میانجی‌گری می‌شود.

دونگ و همکاران^۲ (۲۰۲۱) با هدف ارزیابی نقش اعتیاد به اینترنت در عوامل سلامت روان‌شناختی و پیامدهای روان‌شناختی اعتیاد به اینترنت پژوهشی انجام دادند. این پژوهش در دانش‌آموزان چینی ۶ تا ۱۸ ساله انجام شد. شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌های حاوی تست اعتیاد به اینترنت، یانگ و مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس و ویژگی‌های استفاده از اینترنت را تکمیل کردند. نتایج حاکی از این بود که ۶۸ درصد اعتیاد به اینترنت داشتند و اعتیاد به اینترنت با عوامل سلامت روان‌شناختی (افسردگی، اضطراب و استرس) رابطه معنی‌داری دارد.

یون و یو^۳ (۲۰۲۱) به بررسی تأثیر کنترل خشم بر بهبود سازه‌های روان‌شناختی پرداختند. این پژوهش با ۴۳ نفر نمونه در سؤال انجام گرفت. نتایج نشان داد که برنامه کنترل خشم باعث کاهش خشم، استرس و افزایش بهزیستی روان‌شناختی شد.

لین^۴ (۲۰۲۰) تأثیر اعتیاد به اینترنت بر عوامل روانی-اجتماعی و شیوع اعتیاد به فضای مجازی را طی همه‌گیری در دانش‌آموزان تایوانی مورد بررسی قرار داد. این مطالعه با استفاده از یک طرح مقطعی با ۱۰۶۰ شرکت‌کننده از میان دانش‌آموزان

¹ Gikait-Esitunkin et al

² Dong et al

³ Yoon and Yu

⁴ Lin

دبیرستانی در سراسر تایوان با استفاده از روش‌های نمونه‌گیری طبقه‌ای و خوشه‌ای انجام شد. نتایج نشان داد که شیوع اعتیاد به اینترنت در این دوره ۲۴/۴ درصد بود. نتایج به دست آمده نشان داد که تکانشگری بالا، بهزیستی روانی پایین، فقدان تنظیم هیجان از جمله پیامدهای اعتیاد به اینترنت در نوجوانان بود.

سِلدا^۱ (۲۰۲۰) در پژوهشی با عنوان «استفاده از اینترنت و میزان استرس دانشجویان» به این نتیجه رسیدند که استفاده بی‌رویه دانشجویان از فضای مجازی می‌تواند به سلامتی روحی و روانی آن‌ها آسیب جدی برساند. بنابراین جوانان معمولاً با آسیب جسمی و روانی ناشی از استفاده طولانی مدت از اینترنت یا اعتیاد به اینترنت روبرو می‌شوند. به طور کلی با افزایش مدت زمان استفاده از اینترنت، میزان استرس دانش‌آموزان و میزان اعتیاد به اینترنت افزایش می‌یابد.

رستروپ و همکاران^۲ (۲۰۲۰) در تحقیقی با عنوان «استفاده مشکل از اینترنت در کودکان و نوجوانان: ارتباط با اختلالات روانی و اختلالات روانپزشکی» به این نتیجه رسیدند که ارتباط بین استفاده از اینترنت و آسیب‌شناسی روانی و همچنین تأثیر بر آن اختلال و اختلالات خواب، ضرورت فوری برای دستیابی به درک مکانیسم‌ها به منظور اطلاع رسانی توصیه‌های بهداشت عمومی در مورد استفاده از اینترنت در جوانان ایالات متحده برجسته می‌کند.

پرابهیو و همکاران^۳ (۲۰۱۸) رابطه بین مدیریت خشم و تأثیر آن بر سلامت روان و فعالیت‌های تحصیلی دانشجویان را مورد بررسی قرار دادند. همچنین برای تعیین طول مدت احساس خشم در دانشجویان پزشکی و پیامدهای آن، نظرسنجی انجام شد. مقیاس خشم نواکوف پرسشنامه تحریک و پرسشنامه اصلاح شده سلامت بیمار ۹ (برای اندازه‌گیری سلامت روان) ابزار پژوهش بودند. نتایج تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که اگرچه دانش‌آموزانی که تمایل به خشم دارند سلامت روانی ضعیفی دارند و مدیریت خشم نقش موثری در کاهش اضطراب و افسردگی، کنترل محیط‌های پر استرس و بهبود سلامت روان و فعالیت‌های درسی دانشجویان داشت.

زنگ و همکاران^۴ (۲۰۱۸) رابطه بین اعتیاد به اینترنت و پیامدهای تحصیلی، نقش واسطه‌ای درگیری تحصیلی و اثر تعدیل‌کننده سطح متقابل هنجار پیشرفت کلاسی را بررسی کردند. با استفاده از یک طرح طولی کوتاه مدت، داده‌های دو موجی از ۲۴۰۷ دانش‌آموز از ۴۷ کلاس در چین طی شش ماه به دست آمد. نتایج نشان داد که تأثیر منفی اعتیاد به اینترنت بر پیشرفت تحصیلی بعدی نوجوانان با درگیری تحصیلی و نارضایتی در سطح فردی واسطه می‌شود. علاوه بر این، هنجار پیشرفت کلاسی ارتباط بین نارضایتی تحصیلی و پیشرفت را تعدیل کرد، با یک اثر غیرمستقیم معنی‌دار در کلاس‌های هنجار پیشرفت کلاسی بالا و یک اثر غیر معنادار در کلاس‌های هنجار پیشرفت کلاسی پایین. این نتایج پس از کنترل جنسیت، سن و پیشرفت تحصیلی فرد در ترم اول در سطح فردی و اندازه کلاس و مدرسه در سطح کلاس به دست آمد. در نتیجه، این مطالعه مکانیسم درونی را نشان داد که چگونه اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان منجر به کاهش پیشرفت تحصیلی می‌شود. به طور کلی نتایج نشان داد که معنادان به اینترنت نسبت به افراد غیر معتاد تأثیر منفی بیشتری در روند روزمره، عملکرد مدرسه، معلمین و والدین را تجربه می‌کنند.

کیومار^۵ (۲۰۱۷) یک تحقیق در خصوص تأثیر خشم در مدیریت خشم در دانش‌آموزان نوجوان مدرسه انجام داد. یک نمونه تصادفی متشکل از ۵۲ پسر و ۴۸ نوجوان دختر از یک مدرسه عالی منتخب واقع در شهر گوندار، اتیوپی انتخاب شدند.

¹ Selda

² Restrup et al

³ Prabhiyo et al

⁴ Zeng et al

⁵ Keomar

نتایج نشان داد که مدیریت خشم با تکنیک برگشت خشم در نوجوانان مدرسه‌ای باعث کاهش پرخاشگری و بهبود مهارت‌های اجتماعی، سازگاری اجتماعی و سلامت روانی آنان شد.

فرضیه‌های پژوهش

در این قسمت به بیان و بررسی فرضیه‌های پژوهش پرداخته می‌شود. فرضیه اصلی: بین مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول رابطه وجود دارد.

جدول (۴-۷). خلاصه مدل رگرسیون چندمتغیره به شیوه همزمان برای بررسی تأثیر خشم و اعتیاد به فضای مجازی بر سلامت روان دانش‌آموزان

ضریب همبستگی	ضریب تعیین R2	ضریب تعیین تعدیل شده adj R2	خطای انحراف استاندارد تخمین
۰/۷۹۳	۰/۶۳۰	۰/۶۲۷	۹/۰۳۴

نتایج جدول (۴-۷) نشان می‌دهد ضریب همبستگی خشم و اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان دانش‌آموزان ۰/۷۹۳ می‌باشد. همچنین با توجه به میزان ضریب تعیین R2 مشخص می‌شود که عدم مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی در مجموع ۶۳ درصد واریانس سلامت روان دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کنند.

جدول (۴-۸). جدول آنالیز واریانس برای بررسی کفایت مدل رگرسیونی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار آماره F	سطح معناداری
مدل رگرسیونی	۴۶۸۷۷/۳۴۷	۲	۲۳۴۳۸/۶۷۴		
باقیمانده	۲۷۵۸۸/۷۸۸	۳۳۸	۸۱/۶۲۴	۲۸۷/۱۵۵	۰/۰۰۱
کل	۷۴۴۶۶/۱۳۵	۳۴۰			

با توجه به داده‌های جدول (۴-۸) سطح معناداری آزمون کوچکتر از مقدار ۰/۰۵ است. در نتیجه مدل رگرسیونی برازش داده شده از کفایت مناسبی برخوردار است.

جدول (۴-۹). ضرایب مسیرهای رگرسیونی و آزمون معناداری ضرایب

شاخص	ضرایب غیر استاندارد		β (استاندارد شده)	مقدار آماره t	سطح معناداری
	انحراف معیار	β			
مقدار ثابت	۱۲/۷۱۱	۳/۲۰۱	---	۳۵/۲۱۴	۰/۰۰۱
خشم	۰/۴۱۲	۰/۰۲۵	-۰/۶۱۹	-۱۶/۴۵۲	۰/۰۰۱
اعتیاد به فضای مجازی	-۰/۳۴۰	۰/۰۴۵	-۰/۲۸۴	-۷/۵۴۳	۰/۰۰۱

همانطور که از داده‌های جدول (۴-۹) مشخص است، سطح معناداری تمامی شاخص‌ها کوچکتر از مقدار ۰/۰۵ است. نتیجه می‌شود که بر سلامت روان دانش‌آموزان موثر هستند. با توجه به ستون ضرایب B مشخص است که شاخص «خشم» با ضریب $\beta = -0/619$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه اول و شاخص «اعتیاد به فضای مجازی» با ضریب $\beta = -0/284$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه دوم قرار دارند. با توجه به منفی بودن مقادیر ضریب B نتیجه می‌شود که رابطه بین عدم مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان دانش‌آموزان معکوس است.

ب) بین مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول رابطه وجود دارد. برای بررسی تأثیر خشم و اعتیاد به فضای مجازی (متغیرهای مستقل) بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان (متغیر وابسته) از رگرسیون چندگانه استفاده شده است. نتایج مربوط به این آزمون در جداول زیر داده شده است.

جدول (۴-۱۰). خلاصه مدل رگرسیون چند متغیره به شیوه همزمان برای بررسی تأثیر خشم و اعتیاد به فضای مجازی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان

ضریب همبستگی	ضریب تعیین R2	ضریب تعیین تعدیل شده adj R2	خطای انحراف استاندارد تخمین
۰/۶۶۷	۰/۴۴۵	۰/۴۴۱	۱۸/۷۹۰

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد ضریب همبستگی خشم و اعتیاد به فضای مجازی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ۰/۶۶۷ می‌باشد. هم چنین با توجه به میزان ضریب تعیین R2 مشخص می‌شود که عدم مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی در مجموع ۴۴/۵ درصد واریانس عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کنند.

جدول (۴-۱۱). آنالیز واریانس برای بررسی کفایت مدل رگرسیونی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار آماره	سطح معناداری
مدل رگرسیونی	۹۵۵۳۵/۷۹۷	۲	۴۷۷۶۷/۸۹۸		
باقیمانده	۱۱۹۳۳۷/۹۶۹	۳۳۸	۳۵۳/۰۷۱	۱۳۵/۲۹۳	۰/۰۰۱
کل	۲۱۴۸۷۳/۷۶۵	۳۴۰			

با توجه به داده‌های جدول (۴-۱۱) سطح معناداری آزمون کوچکتر از مقدار ۰/۰۵ است. در نتیجه مدل رگرسیونی برازش داده شده از کفایت مناسبی برخوردار است.

جدول (۴-۱۲). ضرایب مسیرهای رگرسیونی و آزمون معناداری ضرایب

شاخص	ضرایب غیر استاندارد		β (استاندارد شده)	مقدار آماره t	سطح معناداری
	β	انحراف معیار			
مقدار ثابت	۲۷۷/۹۹۲	۶/۶۵۷		۴۱/۷۶۰	۰/۰۰۱
خشم	-۰/۵۰۲	۰/۰۵۲	-۰/۴۴۴	-۹/۶۵۱	۰/۰۰۱
اعتیاد به فضای مجازی	-۰/۶۷۱	۰/۰۹۴	-۰/۳۲۹	-۷/۱۵۴	۰/۰۰۱

همانطور که از داده‌های جدول (۴-۱۲) مشخص است، سطح معناداری تمامی شاخص‌ها کوچکتر از مقدار ۰/۰۵ است. نتیجه می‌شود که بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان موثر هستند. با توجه به ستون ضرایب B مشخص است که؛ شاخص «خشم» با ضریب $\beta = -0/444$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه اول و شاخص «اعتیاد به فضای مجازی» با ضریب $\beta = -0/329$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه دوم قرار دارند. با توجه به منفی بودن مقادیر ضریب B نتیجه می‌شود که رابطه بین عدم مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان معکوس است.

فرضیه فرعی اول: بین خشم با سلامت روان دانش‌آموزان دختر متوسطه اول رابطه وجود دارد.

برای بررسی رابطه بین خشم با سلامت روان دانش‌آموزان دختر متوسطه اول، با توجه به نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و نرمال بودن داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده خواهد شد. نتایج مربوط به این آزمون در جدول (۴-۱۳) داده شده است.

جدول (۴-۱۳). ضریب همبستگی بین مدیریت خشم با سلامت روان دانش‌آموزان دختر متوسطه اول

مؤلفه	نشانه‌های جسمانی	اضطراب و بی‌خوابی	اختلال در کارکرد اجتماعی	افسردگی	سلامت روان
خشم صفت	-۰/۵۰۳***	-۰/۵۱۶***	-۰/۵۳۰***	-۰/۳۶۸***	-۰/۶۱۹***
خشم حالت	-۰/۶۴۸***	-۰/۴۹۳***	-۰/۴۲۴***	-۰/۳۱۰***	-۰/۵۴۸***
بروز و کنترل خشم	-۰/۵۵۳***	-۰/۵۸۷***	-۰/۵۳۱***	-۰/۳۷۹***	-۰/۶۶۲***
خشم	-۰/۶۲۶***	-۰/۶۵۶***	-۰/۶۱۴***	-۰/۴۳۶***	-۰/۷۵۳***

** همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنادار است. * همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

مطابق جدول (۴-۱۳) سطح معناداری آزمون همبستگی بین عدم مدیریت خشم و مولفه‌های آن با سلامت روان و مولفه‌های آن در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول کوچکتر از مقدار ۰/۰۵ است. در نتیجه رابطه بین خشم و ابعاد آن با سلامت روان و ابعاد آن در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار است. با توجه به منفی بودن مقادیر همبستگی می‌توان بیان کرد که این همبستگی معکوس است و هرچه عدم مدیریت خشم و ابعاد آن در دانش‌آموزان در سطح بالاتری باشد، سطح سلامت روان و مولفه‌های آن در آنها پایین‌تر خواهد بود. در ادامه برای بررسی تأثیر ابعاد خشم (متغیرهای مستقل) بر سلامت روان دانش‌آموزان (متغیر وابسته) از رگرسیون چندگانه استفاده شده است. نتایج مربوط به این آزمون در جداول زیر ارائه شده است.

جدول (۴-۱۴). خلاصه مدل رگرسیون چندمتغیره به‌شیوه همزمان برای بررسی تأثیر ابعاد خشم

بر سلامت روان دانش‌آموزان

ضریب همبستگی	ضریب تعیین R^2	ضریب تعیین تعدیل شده $adj R^2$	خطای انحراف استاندارد تخمین
۰/۷۶۱	۰/۵۷۹	۰/۵۷۵	۹/۶۴۲

نتایج جدول (۴-۱۴) نشان می‌دهد ضریب همبستگی مولفه‌های خشم با سلامت روان دانش‌آموزان ۰/۷۶۱ می‌باشد. هم چنین با توجه به میزان ضریب تعیین R^2 مشخص می‌شود که ابعاد خشم در مجموع ۵۷/۹ درصد واریانس سلامت روان دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کنند.

جدول (۴-۱۵). جدول آنالیز واریانس برای بررسی کفایت مدل رگرسیونی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار آماره F	سطح معناداری
مدل رگرسیونی	۴۳۱۳۱/۸۸۸	۲	۱۴۳۷۷/۲۹۶		
باقیمانده	۳۱۳۳۴/۲۴۷	۳۳۸	۹۲/۹۸۰	۱۵۴/۶۲۸	۰/۰۰۱
کل	۷۴۴۶۶/۱۳۵	۳۴۰			

مطابق جدول (۴-۱۵) سطح معناداری آزمون کوچکتر از مقدار ۰/۰۵ است. در نتیجه مدل رگرسیونی برازش داده شده از کفایت مناسبی برخوردار است.

جدول (۴-۱۶). ضرایب مسیرهای رگرسیونی و آزمون معناداری ضرایب

مؤلفه	ضرایب غیر استاندارد		β (استاندارد شده)	مقدار آماره t	سطح معناداری
	β	انحراف معیار			
مقدار ثابت	۱۱۵/۰۲۵	۴/۰۸۰		۲۸/۱۹۵	۰/۰۰۱
خشم صفت	-۰/۴۹۶	۰/۰۷۵	-۰/۳۲۳	-۳/۶۵۷	۰/۰۰۱
خشم حالت	-۰/۲۹۰	۰/۱۰۱	-۰/۱۳۸	-۲/۸۷۲	۰/۰۰۴
بروز و کنترل خشم	-۰/۶۴۸	۰/۰۵۷	-۰/۴۵۹	-۱۱/۳۸۹	۰/۰۰۱

مطابق جدول (۴-۱۶) سطح معناداری تمامی شاخص‌ها کوچکتر از مقدار ۰/۰۵ است. نتیجه می‌شود که بر سلامت روان دانش‌آموزان موثر هستند. با توجه به ستون ضرایب B مشخص است که مؤلفه «بروز و کنترل خشم» با ضریب $\beta = -۰/۴۵۹$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه اول، مؤلفه «خشم صفت» با ضریب $\beta = -۰/۳۲۳$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه دوم و مؤلفه «خشم حالت» با ضریب $\beta = -۰/۱۳۸$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه سوم قرار دارند. با توجه به منفی بودن مقادیر ضریب B نتیجه می‌شود که رابطه بین مؤلفه‌های خشم با سلامت روان دانش‌آموزان معکوس است.

فرضیه فرعی دوم: بین خشم با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول رابطه وجود دارد.

برای بررسی رابطه بین خشم با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول، با توجه به نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و نرمال بودن داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده خواهد شد. نتایج مربوط به این آزمون در جدول (۴-۱۷) داده شده است.

جدول (۴-۱۷). ضریب همبستگی بین خشم با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر متوسطه اول

مؤلفه	خودکارآمدی	تأثیرات هیجانی	برنامه ریزی	فقدان کنترل پیامد	انگیزش	عملکرد تحصیلی
خشم صفت	-۰/۴۰۹**	-۰/۵۳۹**	-۰/۵۱۰**	-۰/۳۹۰**	-۰/۴۵۱**	-۰/۵۹۳**
خشم حالت	-۰/۲۶۱**	-۰/۳۹۵**	-۰/۴۰۸**	-۰/۲۳۷**	-۰/۲۹۷**	-۰/۴۲۱**
بروز و کنترل خشم	-۰/۳۴۸**	-۰/۳۹۸**	-۰/۳۵۷**	-۰/۳۳۷**	-۰/۳۵۳**	-۰/۴۴۷**
خشم	-۰/۴۲۴**	-۰/۵۴۶**	-۰/۵۱۸**	-۰/۴۰۳**	-۰/۴۵۶**	-۰/۶۰۰**

** همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنادار است. * همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

مطابق نتایج جدول (۴-۱۷) سطح معناداری آزمون همبستگی بین خشم و ابعاد آن با عملکرد تحصیلی و ابعاد آن در دانش آموزان دختر متوسطه اول کوچکتر از مقدار ۰/۰۵ است. در نتیجه رابطه بین خشم و ابعاد آن با عملکرد تحصیلی و ابعاد آن در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار است. با توجه به منفی بودن مقادیر همبستگی می توان بیان کرد که این همبستگی معکوس است و هر چه خشم و ابعاد آن در دانش آموزان در سطح بالاتری باشد، سطح عملکرد تحصیلی و ابعاد آن در آنها پایین تر خواهد بود. در ادامه برای بررسی تأثیر ابعاد خشم (متغیرهای مستقل) بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان (متغیر وابسته) از رگرسیون چندگانه استفاده شده است. نتایج مربوط به این آزمون در جداول زیر داده شده است.

جدول (۴-۱۸). خلاصه مدل رگرسیون چندمتغیره به شیوه همزمان برای بررسی تأثیر ابعاد خشم بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان

ضریب همبستگی	ضریب تعیین R2	ضریب تعیین تعدیل شده adj R2	خطای انحراف استاندارد تخمین
۰/۶۲۷	۰/۳۹۳	۰/۳۸۸	۱۹/۶۷۰

مطابق نتایج جدول (۴-۱۸) ضریب همبستگی مولفه های خشم با عملکرد تحصیلی دانش آموزان ۰/۶۲۷ می باشد. هم چنین با توجه به میزان ضریب تعیین R2 مشخص می شود که مولفه های خشم در مجموع ۳۹/۳ درصد واریانس عملکرد تحصیلی دانش آموزان را پیش بینی می کنند.

جدول (۴-۱۹). جدول آنالیز واریانس برای بررسی کفایت مدل رگرسیونی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار آماره F	سطح معناداری
مدل رگرسیونی	۸۴۴۸۵/۳۷۹	۳	۲۸۱۶۱/۷۹۳		
باقیمانده	۱۳۰۳۸۸/۳۸۶	۳۳۷	۳۸۶/۹۰۹	۷۲/۷۸۷	۰/۰۰۱
کل	۲۱۴۸۷۳/۷۶۵	۳۴۰			

با توجه به داده های جدول (۴-۱۹) سطح معناداری آزمون کوچکتر از مقدار ۰/۰۵ است. در نتیجه مدل رگرسیونی برازش داده شده از کفایت مناسبی برخوردار است.

جدول (۴-۲۰). ضرایب مسیرهای رگرسیونی و آزمون معناداری ضرایب

مؤلفه	ضرایب غیر استاندارد		β (استاندارد شده)	مقدار آماره t	سطح معناداری
	β	انحراف معیار			
مقدار ثابت	۲۶۴/۸۴۴	۸/۳۲۲		۳۱/۸۲۵	۰/۰۰۱
خشم صفت	-۱/۲۸۷	۰/۱۵۲	-۰/۴۹۳	-۸/۴۶۱	۰/۰۰۱
خشم حالت	-۰/۳۶۲	۰/۱۰۲	-۰/۱۷۵	-۲/۳۰۳	۰/۰۲۱
بروز و کنترل خشم	-۰/۵۴۵	۰/۱۱۶	-۰/۲۲۷	-۴/۷۰۰	۰/۰۰۱

همانطور که از داده‌های جدول (۴-۲۰) مشخص است، سطح معناداری تمامی شاخص‌ها کوچکتر از مقدار ۰/۰۵ است. نتیجه می‌شود که بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان موثر هستند. با توجه به ستون ضرایب B مشخص است که؛ مولفه «خشم صفت» با ضریب $\beta = -۰/۴۹۳$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه اول، مولفه «بروز و کنترل خشم» با ضریب $\beta = -۰/۲۲۷$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه دوم و مولفه «خشم حالت» با ضریب $\beta = -۰/۱۷۵$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه سوم قرار دارند. با توجه به منفی بودن مقادیر ضریب B نتیجه می‌شود که رابطه بین مولفه‌های خشم با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان معکوس است.

فرضیه فرعی سوم: بین اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان دانش‌آموزان دختر متوسطه اول رابطه وجود دارد. برای بررسی رابطه بین اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان دانش‌آموزان دختر متوسطه اول، با توجه به نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و نرمال بودن داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده خواهد شد. نتایج مربوط به این آزمون در جدول (۴-۲۰) داده شده است.

جدول (۴-۲۱). ضریب همبستگی بین اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان دانش‌آموزان دختر متوسطه اول

مؤلفه	مقدار همبستگی	سطح معناداری	نتیجه آزمون
نشانه‌های جسمانی	-۰/۵۴۷	۰/۰۰۱	رابطه معنادار است
اضطراب و بی خوابی	-۰/۵۵۸	۰/۰۰۱	رابطه معنادار است
اختلال در کارکرد اجتماعی	-۰/۳۵۹	۰/۰۰۱	رابطه معنادار است
افسردگی	-۰/۳۲۵	۰/۰۰۱	رابطه معنادار است
سلامت روان	-۰/۵۷۷	۰/۰۰۱	رابطه معنادار است

مطابق داده‌های جدول (۴-۲۱) سطح معناداری آزمون همبستگی بین اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان و مولفه‌های آن در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول کوچکتر از مقدار ۰/۰۵ است. در نتیجه رابطه بین اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان و مولفه‌های آن در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار است. با توجه به منفی بودن مقادیر همبستگی می‌توان بیان کرد که این همبستگی معکوس است و هر چه اعتیاد به فضای مجازی در دانش‌آموزان در سطح بالاتری باشد، سطح سلامت روان و ابعاد آن در آنها پایین‌تر خواهد بود.

در ادامه برای بررسی تأثیر اعتیاد به فضای مجازی بر سلامت روان دانش‌آموزان از رگرسیون دو متغیره استفاده شده است. نتایج مربوط به این آزمون در جدول زیر داده شده است.

جدول (۴-۲۲). نتایج تحلیل رگرسیون دو متغیره برای بررسی تأثیر اعتیاد به فضای مجازی بر سلامت روان

گویه	β	β (استاندارد شده)	آماره آزمون t	سطح معناداری	R	R ²	آزمون معناداری	
							رگرسیون	سطح
							آماره	معناداری
(ضریب ثابت)	۷۲/۳۴۷	--	۲۶/۲۶۶	۰/۰۰۱	۰/۵۷۷	۰/۳۳۳	۱۶۹/۱۰۶	۰/۰۰۱
اعتیاد به فضای مجازی	-۰/۶۹۲	-۰/۵۷۷	-۱۳/۰۰۴	۰/۰۰۱				

با توجه به مقدار آماره آزمون F و سطح معناداری مربوطه نتیجه می‌شود که رگرسیون معنادار است. همچنین ضریب تعیین برابر ۰/۳۳۳ بدست آمده است که بیانگر آنست که ۳۳/۳ درصد از تغییرات مربوط به سلامت روان دانش‌آموزان توسط اعتیاد به فضای مجازی قابل تبیین و توضیح می‌باشد. با توجه به ضرائب β بدست آمده، می‌توان رابطه‌ی بین متغیرهای مورد بررسی را به صورت زیر فرمول‌بندی نمود:

$$(\text{اعتیاد به فضای مجازی}) \times (-0/692) + 72/347 = \text{سلامت روان دانش آموزان}$$

با توجه به منفی بودن مقدار β ، اعتیاد به فضای مجازی بر سلامت روان دانش‌آموزان دختر تأثیر منفی دارد.

فرضیه فرعی چهارم: بین اعتیاد به فضای مجازی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول رابطه وجود دارد. برای بررسی رابطه بین اعتیاد به فضای مجازی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول، با توجه به نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و نرمال بودن داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده خواهد شد. نتایج مربوط به این آزمون در جدول (۴-۲۳) داده شده است.

جدول (۴-۲۳). ضریب همبستگی بین اعتیاد به فضای مجازی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول

مؤلفه	مقدار همبستگی	سطح معناداری	نتیجه آزمون
خودکارآمدی	-۰/۱۴۸	۰/۰۰۶	رابطه معنادار است
تأثیرات هیجانی	-۰/۶۰۷	۰/۰۰۱	رابطه معنادار است
برنامه ریزی	-۰/۶۲۵	۰/۰۰۱	رابطه معنادار است
فقدان کنترل پیامد	-۰/۴۸۸	۰/۰۰۱	رابطه معنادار است
انگیزش	-۰/۲۸۹	۰/۰۰۱	رابطه معنادار است
عملکرد تحصیلی	-۰/۵۴۰	۰/۰۰۱	رابطه معنادار است

مطابق جدول (۴-۲۴) سطح معناداری آزمون همبستگی بین اعتیاد به فضای مجازی با عملکرد تحصیلی و ابعاد آن در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول کوچکتر از مقدار ۰/۰۵ است. در نتیجه رابطه بین اعتیاد به فضای مجازی با عملکرد تحصیلی و ابعاد آن در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار است. با توجه به منفی بودن مقادیر همبستگی می‌توان بیان کرد که این همبستگی معکوس است و هر چه اعتیاد به فضای مجازی در دانش‌آموزان در سطح بالاتری باشد، سطح عملکرد تحصیلی و ابعاد آن در آنها پایین‌تر خواهد بود.

در ادامه برای بررسی تأثیر اعتیاد به فضای مجازی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان از رگرسیون دو متغیره استفاده شده است. نتایج مربوط به این آزمون در جدول زیر داده شده است.

جدول (۴-۲۴). نتایج تحلیل رگرسیون دو متغیره برای بررسی تأثیر اعتیاد به فضای مجازی بر عملکرد تحصیلی

آزمون معناداری		R ²	R	سطح معناداری	آماره آزمون t	β		گویه
رگرسیون	سطح					(استاندارد)	β	
معناداری	آماره					شده)		
				۰/۰۰۱	۴۷/۴۴۵	--	۲۲۸/۷۴۸	(ضریب ثابت)
۰/۰۰۱	۱۳۹/۵۲۶	۰/۲۹۲	۰/۵۴۰					اعتیاد به
				۰/۰۰۱	-۱۱/۸۱۲	-۰/۵۴۰	-۱/۱۰۰	فضای مجازی

با توجه به مقدار آماره آزمون F و سطح معناداری مربوطه، نتیجه می‌شود که رگرسیون معنادار است. همچنین ضریب تعیین برابر ۰/۲۹۲ بدست آمده است که بیانگر آنست که ۲۹/۲ درصد از تغییرات مربوط به عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان توسط اعتیاد به فضای مجازی قابل تبیین و توضیح می‌باشد. با توجه به ضرائب β بدست آمده، می‌توان رابطه‌ی بین متغیرهای مورد بررسی را به صورت زیر فرمول‌بندی نمود:

$$(\text{اعتیاد به فضای مجازی}) \times (-1/100) + 228/748 = \text{عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان}$$

با توجه به منفی بودن مقدار β ، اعتیاد به فضای مجازی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر تأثیر منفی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج آمار توصیفی

با توجه به جدول (۴-۲) از بین مؤلفه‌های پرسشنامه سلامت روان بیشترین امتیاز را مؤلفه افسردگی با میانگین ۱۰/۶۴ و انحراف معیار ۳/۹۱۱ و کمترین امتیاز را مؤلفه نشانه‌های جسمانی با میانگین ۸/۳۹ و انحراف معیار ۴/۹۶۸ کسب کرده است و شاخص سلامت روان برابر با ۳۷/۵۵ و انحراف معیار ۱۴/۷۹۹ کسب کرده است.

با توجه به جدول (۳-۴) از بین مؤلفه‌های پرسشنامه عملکرد تحصیلی بیشترین امتیاز را مؤلفه برنامه‌ریزی با میانگین ۵۹/۳۹ و انحراف معیار ۱۰/۷۱۵ و کمترین امتیاز را مؤلفه فقدان کنترل پیامد با میانگین ۱۴/۸۶ و انحراف معیار ۲/۵۵۵ کسب کرده است و شاخص عملکرد تحصیلی برابر با ۱۷۳/۴۳ و انحراف معیار ۲۵/۱۳۹ کسب کرده است.

با توجه به جدول (۴-۴) از بین مؤلفه‌های پرسشنامه خشم بیشترین امتیاز را مؤلفه بروز خشم درونی با میانگین ۲۰/۴۰ و انحراف معیار ۳/۴۵۲ و کمترین امتیاز را مؤلفه خلق و خوی خشمگینانه با میانگین ۹/۰۳ و انحراف معیار ۳/۱۱۸ کسب کرده است و شاخص خشم برابر با ۱۴۱/۰۳ و انحراف معیار ۲۲/۲۴۲ کسب کرده است.

با توجه به جدول (۵-۴) شاخص اعتیاد به فضای مجازی برابر با ۵۰/۳۰ و انحراف معیار ۱۲/۳۴۶ کسب کرده است.

نتایج آمار استنباطی

فرضیه اصلی: بین مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول رابطه وجود دارد.

الف) بین مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان دانش‌آموزان دختر متوسطه اول رابطه وجود دارد.

براساس نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها، ضریب همبستگی مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان دانش‌آموزان ۰/۷۹۳ می‌باشد. همچنین با توجه به میزان ضریب تعیین R^2 مشخص می‌شود که مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی در مجموع ۶۳ درصد واریانس سلامت روان محصلین را پیش‌بینی می‌کنند. از طرفی مشخص شد که شاخص «خشم» با ضریب $\beta = -۰/۶۱۹$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه اول و شاخص «اعتیاد به فضای مجازی» با ضریب $\beta = -۰/۲۸۴$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه دوم قرار دارند. با توجه به منفی بودن مقادیر ضریب B نتیجه می‌شود که رابطه بین عدم مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان دانش‌آموزان معکوس است. این نتیجه در راستای نتایج مطالعات باقری شیخانگفشه و همکاران (۱۴۰۱)، بیگدلو (۱۴۰۱)، باقری و همکاران (۱۴۰۰)، محمدی مقدم (۱۴۰۰)، شیرازی و حسین‌زاده (۱۳۹۹)، گیکیات-اسیتونکین و همکاران (۲۰۲۱)، دونگ و همکاران (۲۰۲۱)، یون و یو (۲۰۲۱)، لین (۲۰۲۰)، سدا (۲۰۲۰) و پراپه‌یو و همکاران (۲۰۱۸) می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که یکی از عوامل مؤثر در تحقق اهداف آموزش و پرورش، سلامت روانی محصلین است. چون سال‌های مدرسه، دوره سازنده رشد انسان به شمار می‌رود، محیط مدرسه محیطی مناسب برای ارتقای بهداشت، به دست آوردن عزت نفس، مهارت‌های زندگی، رفتار مناسب و رویارویی با مسائل زندگی است. از طرفی دیگر، نوجوانی یک از مقاطع حساس سنی است که طی آن تغییر و تحولات عمده در همه جنبه‌های رشد جسمی، عاطفی، روانی و اجتماعی فرد ایجاد می‌شود. بروز هیجانات مختلف از جمله خشم اثرات مهمی بر جنبه‌های مختلف سلامت نوجوان می‌گذارد و می‌تواند در در تمام ابعاد زندگی او مشکل ایجاد کند و حتی بر فعالیت‌های شناختی دانش‌آموزان تأثیر منفی داشته باشد (بیگدلو، ۱۴۰۱). خشم یک واکنش متداول در برابر نارسایی و بدرفتاری است که دامنه آن می‌تواند از تحریک‌پذیری کم تا خشم شدید باشد. مانند سایر هیجانات، خشم با تغییرات روانی و بیولوژیکی همراه است. هنگام عصبانیت و خشمگین شدن ضربان قلب و فشار خون بالا رفته و باعث افزایش هورمون‌های آدرنالین و نورآدرنالین می‌شود. خشم یک احساس یا هیجان طبیعی است که شدت آن از خفیف تا شدید متغیر است. از طرفی مدیریت خشم را می‌توان مجموعه‌ای از دیدگاه‌های فرد در زمینه توانایی و شایستگی‌های خود دانست، بنابراین فرد با کنترل خشم بالا در برخورد با دیگران از قدرت ابراز وجود بیشتری برخوردار است و اجازه نمی‌دهد

احساس اضطراب و افسردگی که از مؤلفه‌های سلامت روانی هستند، بر او غلبه کند. در واقع کنترل خشم از عوامل مهم سلامت روانی است و حتی به عنوان یک حفاظ اجتماعی در مقابل استرس‌ها و اضطراب‌ها در بین تحقیقات معرفی شده است. در واقع افرادی که نسبت به بقیه، دارای کنترل خشم بالاتری هستند، کظم غیظ بالاتری دارند، بر خشم خود به راحتی غلبه می‌کنند، از زندگی خود رضایت بیشتری دارند، رویکرد مثبتی به زندگی داشته و از احساس کفایت بالاتری نیز برخوردارند و این افراد معمولاً از سلامت جسمی و روانی خوبی نیز برخوردارند. بالا رفتن میزان کنترل خشم هم در پرورش و هم در ایجاد سلامت روانی افراد مؤثر است. افراد خشمگین معمولاً سلامت روان مطلوبی ندارند (دازه، ۱۴۰۰).

نتیجه دیگر این فرضیه حاکی از این بود که رابطه اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان دانش‌آموزان معکوس است. رشد روزافزون استفاده از فضای مجازی باعث شده تا این فضا به وسیله ارتباطی ضروری تبدیل شوند و با توجه به تأثیر فضای مجازی در فعالیت‌های روزمره افراد گمان نمی‌رود که استفاده از آنها در آینده‌های نزدیک کاهش یابد و این خود کاربران هستند که باید آگاهانه تصمیم بگیرند که به چه نحوی در مسیر صحیح و سالم و در جهت تعالی فهم و خرد جمعی از این شبکه‌ها استفاده نمایند. یکی از دلایلی که نسل کنونی به این نوع از روابط روی آورده این است که آنها می‌توانند از این طریق در هر زمان و مکانی به ارتباط با دیگران بپردازند. زمان، مسئله‌ای است که این روزها به معضلی بزرگ در جوامع پیشرفته تبدیل شده است و وجود امکانات تکنولوژیک برای برقراری ارتباط، به عنوان راه‌حلی مناسب، از سوی بشر انتخاب شده است (باقری شیخانگشه و همکاران، ۱۴۰۱). با توجه به نتایج این تحقیق می‌توان ادعا داشت که استفاده بیش از حد فضای مجازی در جامعه و بخصوص دانش‌آموزان که در حال رشد جسمانی هستند و شخصیت آن‌ها در حال شکل‌گیری است می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری بر وضعیت جسمانی و روانی آنها وارد کند. همچنین می‌توان گفت که دانش‌آموزان دختر به خاطر حساسیت‌های روحی و عاطفی که با آن درگیر هستند می‌توانند بیشتر تحت تأثیر محیط اطراف قرار بگیرند، بخصوص در سنین حساسی که دختران در مقطع متوسطه با آن روبه‌رو هستند. مسلماً درگیر بودن اعتیاد به فضای مجازی در خصوصیات روانی آنان تأثیرگذار است که نتایج این تحقیق نشان داد که رابطه مستقیم در این بین وجود دارد. در واقع تعداد زیاد شبکه‌های فضای مجازی و تنوع سبب شده است زمان استفاده از آن نیز بیشتر باشد که بر سلامت روان دانش‌آموزان باشد. دلیل این ارتباط را شاید بتوان به این واقعیت نسبت داد که استفاده بدون محدودیت از فضای مجازی، فعالیت جسمی و تعامل چهره به چهره را کاهش داده و باعث تغییر در سبک زندگی می‌شود و در نتیجه باعث می‌گردد که کاربران در دوران وابستگی خود به شبکه‌های مجازی در زمینه‌های مختلفی چون فعالیت‌های روزمره، خواب و تغذیه دچار اختلال شوند.

ب) بین مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول رابطه وجود دارد. ضریب همبستگی مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ۰/۶۶۷ می‌باشد. هم‌چنین با توجه به میزان ضریب تعیین R^2 مشخص شد که عدم مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی در مجموع ۴۴/۵ درصد واریانس عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، نتایج نشان داد شاخص «خشم» با ضریب $\beta = -0/444$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه اول و شاخص «اعتیاد به فضای مجازی» با ضریب $\beta = -0/329$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه دوم قرار دارند. با توجه به منفی بودن مقادیر ضریب B نتیجه می‌شود که رابطه بین عدم مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان معکوس است. این نتیجه با یافته‌های هشتودی (۱۴۰۰)، موسیوند و همکاران (۱۴۰۰)، پراهیو و همکاران (۲۰۱۸)، زنگ و همکاران (۲۰۱۸) همسو است.

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت تحصیل از مهمترین دغدغه‌های هر نظام آموزشی در تمامی جوامع است؛ لذا موفقیت و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان هر جامعه نشان‌دهنده موفقیت نظام آموزشی در زمینه هدفیابی و توجه به رفع نیازهای فردی است؛ بنابراین نظام آموزشی را زمانی می‌توان کارآمد و موفق دانست که عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان آن در مقاطع مختلف بیشترین و بالاترین رقم را داشته باشد. لذا، آگاهی از عواملی که دستیابی به بهبود عملکرد تحصیلی را تسهیل می‌کند می‌تواند دلالت‌های ضمنی در یادگیری و آموزش دانش‌آموز و در نتیجه سلامت روحی و روانی او داشته باشد. از سوی دیگر باعث وجود خشم در دختران دوره اول متوسطه با ورود به مقطع بالاتر، آشنایی با دوستان جدیدتر و وجود کمی دشواری در محتوای درسی سبب شکل‌گیری برخی از رفتارهای خشمگینانه می‌شود (حیدری، ۱۴۰۲). بیشترین بروز و ظهور خشم و پرخاشگری در سنین نوجوانی است. مدیریت و کنترل خشم برای موفقیت و عملکرد تحصیلی بالاتر در بسیاری از ابعاد زندگی مهم است چرا که افراد با خویشتن‌داری بالا و کنترل خشم، سازش یافتگی بهتری دارند و روابط بین فردی و عملکرد شایسته‌تری از خود نشان می‌دهند و همچنین عملکرد بهتری در تکالیف مرتبط با پیشرفت تحصیلی دارند. کودکان و نوجوانان با عدم مدیریت خشم از لحاظ خلق و خو قابل پیش‌بینی نیستند و عملکردشان هم تحت تأثیر قرار می‌گیرد؛ بنابراین می‌توان گفت که شناخت و کنترل خشم و خودانگیختگی باعث افزایش عملکرد تحصیلی می‌شود که به نظر می‌رسد تغییر در بینش شناختی، سطوح هشیاری، آموزش، تعمیق و گسترش تجربه فردی، شناخت نقاط قوت و ضعف خویشتن از جمله دلایل بهبود و تغییر نشانه‌ها هستند. شناخت افزایشی موجود در مدیریت خشم باعث می‌شود تا دانش‌آموزانی که در مسائل بین فردی خود راه‌حل‌های محدودتری دارند و بالطبع پیامدهای محدودتری در ارتباط رفتاری خود می‌بینند، آگاهی بیشتری بر رفتار خود و دیگران به دست آورند و بتوانند برانگیختگی‌های خود را بدون انکار آن مدیریت کنند و ایجاد کننده تغییرات رفتاری مناسب در افزایش عملکرد تحصیلی آنان باشد.

در خصوص پیش‌بینی عملکرد تحصیلی بر اساس اعتیاد فضای مجازی نیز می‌توان گفت از آنجایی که برقراری ارتباط اصلی‌ترین دلیل کاربران فضای مجازی می‌باشد در مدت محدود و به آسانی می‌توانند با تعداد زیادی ارتباط برقرار کنند و این امر می‌تواند منجر به استفاده مفرط از این فضا شود. سپری کردن زمان بیش از حد در این فضا باعث کاهش مطالعه دانش‌آموزان می‌شود و همچنین از آنجایی که اغلب دانش‌آموزان تا ساعت‌های طولانی از شب را در این فضاها می‌گذرانند نمی‌توانند در کلاس‌های درس با تمرکز کافی حضور پیدا کنند که این عوامل می‌تواند منجر به کاهش پیشرفت تحصیلی می‌شود. در نتیجه سپری کردن زمان بیش از حد برای استفاده از شبکه‌های مجازی باعث تأثیر منفی بر دانش‌آموزان و وارد ساختن خلل در عملکرد تحصیلی و آموزشی آنان می‌شود و همچنین علاوه بر مسئله زمان که تأثیر مستقیم بر کاهش عملکرد تحصیلی دارد، اعتیاد به فضای مجازی بر جنبه‌های دیگری از حوزه‌های تحصیلی دانش‌آموزان (مانند کاهش اشتیاق تحصیلی) تأثیرگذار باشد. در ادامه، به منظور روشن‌تر شدن نحوه‌ی ارتباط بین مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول چند تحلیل انجام شده است که نتایج آن در قالب چند فرضیه فرعی پژوهش در ذیل ارائه شده است.

فرضیه فرعی اول: بین مدیریت خشم با سلامت روان دانش‌آموزان دختر متوسطه اول رابطه وجود دارد.

براساس یافته‌ها، سطح معناداری آزمون همبستگی بین مدیریت خشم و ابعاد آن با سلامت روان و ابعاد آن در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول کوچکتر از مقدار ۰/۰۵ بود. در نتیجه رابطه بین مدیریت خشم و ابعاد آن با سلامت روان و ابعاد آن در

سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار است. با توجه به منفی بودن مقادیر همبستگی می‌توان بیان کرد که این همبستگی معکوس است و هرچه عدم مدیریت خشم و ابعاد آن در دانش‌آموزان در سطح بالاتری باشد، سطح سلامت روان و ابعاد آن در آنها پایین‌تر خواهد بود. میزان ضریب تعیین R^2 مشخص می‌شود که ابعاد خشم در مجموع $57/9$ درصد واریانس سلامت روان محصلین را پیش‌بینی می‌کنند. بُعد «بروز و کنترل خشم» با ضریب $\beta = -0/459$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه اول، بُعد «خشم صفت» با ضریب $\beta = -0/323$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه دوم و مولفه «خشم حالت» با ضریب $\beta = -0/138$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه سوم قرار دارند. با توجه به منفی بودن مقادیر ضریب B نتیجه می‌شود که رابطه بین مولفه‌های خشم با سلامت روان دانش‌آموزان معکوس است. نتایج مطالعات بیگدلو (۱۴۰۱)، دازه (۱۴۰۰)، هارونی و همکاران (۱۳۹۸)، یون و یو (۲۰۲۱)، پرابهيو و همکاران (۲۰۱۸) و کیومار (۲۰۱۷) نیز این نتیجه را تایید کردند و با این نتیجه همخوان هستند.

در تبیین نتیجه به دست آمده بیان می‌شود که جامعه‌ی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه از اقشار مستعد و برگزیده یک جامعه و سازندگان فردای آن جامعه خواهند بود، لذا سلامت روان و همچنین شناخت عوامل مؤثر بر آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. سلامت روانی به نحوه تفکر، احساس و عمل اشخاص بستگی دارد. به طور کلی افرادی که از سلامت روانی برخوردار هستند، نسبت به زندگی نگرش مثبت دارند، آماده برخورد با مشکلات زندگی هستند، در مورد خود و دیگران احساس خوبی دارند، در محیط کار و روابطشان مسئولیت‌پذیر می‌باشند زیرا وقتی افراد از سلامت روانی برخوردار باشند، انتظار بهترین چیزها را در زندگی دارند و آماده برخورد با هر حادثه‌ای هستند. انسان‌ها با آموختن ویژگی‌های سلامت روانی بهتر می‌توانند به روان متعادل و شاد دست یابند. سلامت روانی در بسیاری از موارد مانند سلامت جسمانی است و باید به آن توجه کافی داشت. سلامت روانی برای خوشبختی انسان ضروری است. رسیدن به سلامت روانی به هیچ وجه تصادفی نیست، نیل به این هدف با صرف زمان و زحمت محقق می‌شود (بیگدلو، ۱۴۰۱). همچنین نباید فراموش کرد که کنترل و مدیریت خشم، کلید سلامت روانی است. ناتوانی در مدیریت خشم، افزون بر ناراحتی شخصی، اختلال در سلامت عمومی و روابط میان فردی، ناسازگاری و پیامدهای زیان‌بار رفتار پرخاشگرانه را در پی دارد. امروزه مدیریت خشم یکی از مؤلفه‌های اصلی برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی به شمار می‌رود. دانستن مهارت‌های مطلوب این امکان را برای شخص فراهم می‌آورد که زندگی خود را در سطح روزانه نگه دارد و در مقابله با انسان‌های دیگر، فرهنگ و محیط خود، این توانایی را به صورت رفتار سازگارانه، موثر و مثبت متبلور سازد. داشتن مهارت کنترل خشم باعث افزایش قدرت سازگاری فرد و بالارفتن ظرفیت روانشناختی او می‌شود. اطلاع نداشتن در خصوص شیوه‌های صحیح زندگی کردن و فقر مهارت‌های لازم، زمینه را برای بروز بیماری‌های روانی و معضلات اجتماعی فراهم می‌کند.

فرضیه فرعی دوم: بین مدیریت خشم با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول رابطه وجود دارد.

این فرضیه با استفاده از آزمون پیرسون تحلیل شد. بر این اساس، سطح معناداری آزمون همبستگی بین مدیریت خشم و ابعاد آن با عملکرد تحصیلی و مولفه‌های آن در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول کوچکتر از مقدار $0/05$ بود. در نتیجه رابطه بین مدیریت خشم و ابعاد آن با عملکرد تحصیلی و ابعاد آن در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار است. با توجه به منفی بودن مقادیر همبستگی می‌توان بیان کرد که این همبستگی معکوس است و هر چه عدم مدیریت خشم و مولفه‌های آن در دانش‌آموزان در سطح بالاتری باشد، سطح عملکرد تحصیلی و مولفه‌های آن در آنها پایین‌تر خواهد بود. ضریب تعیین R^2 مشخص کرد که مولفه‌های مدیریت خشم در مجموع $39/3$ درصد واریانس عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند.

کنند. مولفه «خشم صفت» با ضریب $\beta = -0/493$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه اول، مولفه «بروز و کنترل خشم» با ضریب $\beta = -0/227$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه دوم و بُعد «خشم حالت» با ضریب $\beta = -0/175$ از لحاظ تأثیرگذاری در رتبه سوم قرار دارند. با توجه به منفی بودن مقادیر ضریب B نتیجه می‌شود که رابطه بین ابعاد عدم مدیریت خشم با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان معکوس است. این یافته با نتایج پژوهش پرابهيو و همکاران (۲۰۱۸) همخوان است.

در تفسیر این نتیجه می‌توان گفت که یادگیری و عملکرد تحصیلی فرد متأثر از عوامل چندبعدی موقعیت یادگیری و توانایی‌های فردی است. عملکرد تحصیلی را شامل خودکارآمدی: احساس اطمینان به توانایی‌های خود؛ تأثیرات هیجانی: واکنش فرد در برابر هیجانات، برنامه‌ریزی: توانایی سازماندهی فعالیت‌های درسی؛ فقدان کنترل پیامد: باور به عدم ارتباط میان فعالیت‌های فردی و کسب نتیجه دلخواه و انگیزش: عامل نیرو بخش تحصیلی می‌باشد. مروری بر مؤلفه‌های عملکرد تحصیلی نشان می‌دهد که هیجانات بخش اعظمی از عملکرد تحصیلی را تشکیل می‌دهند. خشم نیز یک حالت هیجانی است که می‌تواند با عملکرد تحصیلی ارتباط داشته باشد. دانش‌آموزانی که کنترل خشم پایینی دارند، نمرات انضباط آن‌ها پایین است و چنین دانش‌آموزانی هم در انضباط و هم در سایر مقوله‌های درسی و تحصیلی نیز مشکلات متعددی دارند. وقتی دانش‌آموزی به هر دلیلی خشم خود را ابراز می‌کند و رفتارهای خشمگینانه دارد، طبق مقررات مدرسه باید تاوان آن را نیز بپردازد و نمره انضباط او کم می‌شود و گاهی ممکن است به خاطر تکرار زیاد این مسئله، از شرکت در چند جلسه در کلاس محروم شود. محرومیت از کلاس درس و به موقع حاضر نشدن، اثرات ناخوشایندی مانند کاهش عملکرد تحصیلی به دنبال دارد. همچنین، وجود این مشکل، سبب تحقیر دانش‌آموز می‌شود و این تحقیر خشونت را در او افزایش می‌دهد و با افت تحصیلی زیادی روبه‌رو می‌گردد. لذا، مدیریت خشم برای موفقیت در بسیاری از ابعاد زندگی مهم است. افراد با کنترل خشم و خویشتن‌داری بالا سازش‌یافتگی بهتری دارند، روابط بین فردی بهتری دارند و همچنین عملکرد بهتری در تکالیف مرتبط با پیشرفت تحصیلی دارند. نوجوانان با سطح پایین در مدیریت خشم از لحاظ خلق و خو قابل پیش‌بینی و رفتارهای تکانشی و ناپخته زیادی از آنان سر می‌زند. همچنان که نتیجه این فرضیه تایید کرد که عدم کنترل خشم سبب کاهش عملکرد تحصیلی می‌شود.

فرضیه فرعی سوم: بین اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان دانش‌آموزان دختر متوسطه اول رابطه وجود دارد.

فرضیه مذکور با استفاده از آزمون پیرسون انجام شد. سطح معناداری آزمون همبستگی بین اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان و مولفه‌های آن در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول کوچکتر از مقدار ۰/۰۵ بود. در نتیجه رابطه بین اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان و مولفه‌های آن در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار است. با توجه به منفی بودن مقادیر همبستگی می‌توان بیان کرد که این همبستگی معکوس است و هر چه اعتیاد به فضای مجازی در دانش‌آموزان در سطح بالاتری باشد، سطح سلامت روان و مولفه‌های آن در آنها پایین‌تر خواهد بود. ضریب تعیین برابر ۰/۳۳۳ بدست آمد که بیانگر آنست که ۳۳/۳ درصد از تغییرات مربوط به سلامت روان دانش‌آموزان توسط اعتیاد به فضای مجازی قابل تبیین و توضیح می‌باشد. با توجه به منفی بودن مقدار β ، اعتیاد به فضای مجازی بر سلامت روان دانش‌آموزان دختر تأثیر منفی دارد. باقری شیخانگشه و همکاران (۱۴۰۱)، باقری و همکاران (۱۴۰۰)، محمدی مقدم (۱۴۰۰)، شیرازی و حسین‌زاده (۱۳۹۹)، گیکایت-اسیتونکین و همکاران (۲۰۲۱)، دونگ و همکاران (۲۰۲۱)، لین (۲۰۲۰)، سلدا (۲۰۲۰)، رستروپ و همکاران (۲۰۲۰) نیز در نتایج پژوهش خود بیان کردند که بین اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان دانش‌آموزان رابطه وجود دارد.

رشد روزافزون از فضای مجازی باعث شده تا این فضا به وسیله ارتباطی ضروری تبدیل شوند و با توجه به تأثیر این شبکه‌ها در فعالیت‌های روزمره افراد گمان نمی‌رود که استفاده از آنها در آینده‌ای نزدیک کاهش یابد و این خود کاربران هستند که باید آگاهانه تصمیم بگیرند که به چه نحوی در مسیر صحیح و سالم و در جهت تعالی فهم و خرد جمعی از این شبکه‌ها استفاده نمایند. یکی از دلایلی که نسل کنونی به این نوع از روابط روی آورده این است که آنها می‌توانند از این طریق در هر زمان و مکانی به ارتباط با دیگران بپردازند. زمان، مسئله‌ای است که این روزها به معضلی بزرگ در جوامع پیشرفته تبدیل شده است و وجود امکانات تکنولوژیک برای برقراری ارتباط، به عنوان راه‌حلی مناسب، از سوی بشر انتخاب شده است. با توجه به نتایج این تحقیق می‌توان ادعان داشت که استفاده بیش از حد و تنوع شبکه‌های مجازی در جامعه و بخصوص دانش‌آموزان که در حال رشد جسمانی هستند و شخصیت آنها در حال شکل‌گیری است می‌تواند آسیب‌های غیر قابل جبرانی چه بر وضعیت جسمی و چه روحی بر آنها وارد کند.

از سوی دیگر دانش‌آموزانی که بیشتر زمان خود را صرف استفاده از اینترنت و فضای مجازی می‌کنند از ارتباطاتی که باید با دوستان و خانواده خود داشته باشند، محروم می‌شوند که این موضوع ضربه بزرگی به ابعاد روانشناختی آنها وارد می‌کند. پرداختن به اثرات فضای مجازی بر روحیات و خلق و خوی افراد گوناگون است. لذا استفاده از فضای مجازی سبب تنبلی-های جسمی، تقویت کم تحرکی و کاهش روابط با دیگران در دنیای واقعی و در نتیجه انزوای اجتماعی می‌شود. هم چنین، افرادی که بیش از حد معمول از فضای مجازی استفاده می‌کنند، بیشتر احتمال دارد که تهاجمی باشند، احساس اضطراب کنند و در فراگیری آموزشی کندتر عمل کنند و در نتیجه سلامت روانی آنها به خطر بیفتد. به طور قطع استفاده زیاد از فضای مجازی معضلات و بحران‌های روحی و جسمی خاص خود را به همراه خواهد داشت که اگر به موقع به آن پرداخته نشود، می‌تواند سلامت روانی جامعه را با چالش‌های جدیدی روبه‌رو کند.

فرضیه فرعی چهارم: بین اعتیاد به فضای مجازی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول رابطه وجود دارد.

رابطه بین اعتیاد به فضای مجازی با عملکرد تحصیلی و مولفه‌های آن در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار است. با توجه به منفی بودن مقادیر همبستگی می‌توان بیان کرد که این همبستگی معکوس است و هر چه اعتیاد به فضای مجازی در دانش‌آموزان در سطح بالاتری باشد، سطح عملکرد تحصیلی و مولفه‌های آن در آنها پایین‌تر خواهد بود. ضریب تعیین برابر ۰/۲۹۲ بدست آمد که بیانگر آن است که ۲۹/۲ درصد از تغییرات مربوط به عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان توسط اعتیاد به فضای مجازی قابل تبیین و توضیح می‌باشد. با توجه به منفی بودن مقدار β ، می‌توان گفت که اعتیاد به فضای مجازی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر تأثیر منفی دارد. هشترودی (۱۴۰۰)، موسیوند و همکاران (۱۴۰۰)، زنگ و همکاران (۲۰۱۸) نیز این نتیجه را تایید کردند.

این یافته را می‌توان این گونه تفسیر نمود که وابستگی به فضای مجازی می‌تواند وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان را دچار تزلزل نماید و سبب کاهش معدل و افت تحصیلی آن‌ها گردد و همچنین علاوه بر اثرات آموزشی، مضرات مخرب و تهدیدکننده‌ای در حیطه‌های اجتماعی برای آنها ایجاد نماید. در تبیین این یافته می‌توان گفت دانش‌آموزانی که به فضای مجازی اعتیاد دارند بیشتر از سایر دانش‌آموزان به فضای مجازی و گردش در اینترنت می‌پردازند. بنابراین همین امر موجب می‌شود که آنان فضای مجازی را در اولویت اول قرار دهند و فعالیت‌های تحصیلی را به تأخیر بیندازند، تکالیف را دیر انجام دهند و در

آمادگی برای امتحان تأخیر داشته باشند. اعتیاد به فضای مجازی و به دنبال آن صرف زمان طولانی در اینترنت موجب خستگی جسمانی و روانی دانش‌آموزان می‌شود که در نتیجه باعث صرف زمان کمتری برای رسیدگی به امور تحصیلی از سوی دانش‌آموزان می‌شود که شکست در زمینه تحصیلی برای دانش‌آموزان را به دنبال خواهد داشت. در نتیجه به دنبال کسب نتایج ضعیف در زمینه تحصیلی، اشتیاق تحصیلی آنها نیز کاهش می‌یابد که موجب شکل‌گیری یک چرخه معیوب و منفی می‌شود. بدین صورت که شکست تحصیلی در نتیجه اعتیاد به فضای مجازی منجر به کاهش عملکرد تحصیلی و نتایج ضعیف‌تر می‌شود. آموزش و پرورش باید تلاش نماید تا با ایجاد زمینه‌هایی مناسب جهت تامین نیازهای فرهنگی و پرکردن مناسب اوقات فراغت به ویژه در دوره متوسطه، از هدر رفتن فرصت‌های مفید با جستجوی بیهوده به منظور سرگرمی، بازی کامپیوتری و دوست‌یابی اینترنتی جلوگیری نماید.

محدودیت‌ها

مهمترین محدودیت‌های مورد توجه در این پژوهش عبارت است از:

۱. جامعه مورد مطالعه محدود به دانش‌آموزان دختر متوسطه اول است و این امر قابلیت تعمیم نتایج را به دیگر دانش‌آموزان مورد کاهش قرار داده است.
۲. پژوهش حاضر محدود به ناحیه شهر شهرکرد است، لذا تعمیم نتایج به دیگر شهرها کاهش پیدا کرده است.
۳. در این پژوهش وضعیت روانی دانش‌آموزان در زمان تکمیل پرسشنامه از محدودیت‌های این پژوهش بود.
۴. در این پژوهش تنها از ابزار پرسشنامه استفاده شده و از روش‌های دیگری همچون مشاهده و مصاحبه و... استفاده نشده است تا با اطمینان بتوان نتایج به دست آمده را اشاعه داد.
۵. استفاده از متغیرهای زیاد در تحقیق اگرچه می‌تواند روشنگر بسیاری از روابط بین متغیرهای علمی باشد اما از آنجایی که از ابزار پرسشنامه می‌گردد و موجب طولانی شدن این نوع پرسشنامه‌ها می‌شود، موجبات دلزدگی و خستگی پاسخگویان را بوجود می‌آورد که این محدودیت در تحقیق حاضر نیز موجب مشکلاتی در طول تحقیق و مخصوصاً گردآوری داده‌ها گردید.
۶. به دلیل ماهیت رابطه‌ای بودن این پژوهش، نمی‌توان یک نتیجه‌گیری علی از آن استخراج کرد.

پیشنهادهای پژوهشی

۱. رابطه مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر و دختر در مقاطع دیگر نیز بررسی شود و نتایج آن با هم مقایسه گردد.
۲. باتوجه به بافت‌های فرهنگی، رابطه مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول در دیگر مناطق کشور بررسی شود.
۳. در تحقیق حاضر در زمینه بررسی رابطه چهار متغیر روانشناختی مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول پرداخته شده است، به سایر پژوهشگران پیشنهاد می‌شود متغیرهای دیگری همچون بهزیستی روانشناختی، جو عاطفی خانواده، سبک‌های فرزندپروری، طرحواره‌های ناسازگار اولیه و... را مدنظر قرار داده و تأثیر آنها بر سلامت روان دانش‌آموزان سنجش نمایند.

۴. متغیر هایی همانند تنظیم هیجان، هوش هیجانی، هوش معنوی، خودکارآمدی و از این قبیل موارد نیز به عنوان متغیرهای میانجی در رابطه بین مدیریت خشم و اعتیاد به فضای مجازی با سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان بررسی شود.
۵. پیشنهاد می شود در قالی پژوهش های مداخله ای و نیمه آزمایشی، تأثیر آموزش مهارت های کنترل خشم بر عملکرد تحصیلی و سلامت روان دانش آموزان ارزیابی شود.
۶. به منظور رسیدن به یافته های با ثبات و کاهش محدودیت های این پژوهش توصیه می گردد، در مطالعات آتی از ابزارهای متنوع، جهت اندازه گیری متغیرهای تحقیق استفاده شود. همچنین ادغام این متغیرها با متغیرهای مرتبط دیگر، جهت نتایج معتبرتر، برای تحقیقات آتی پیشنهاد می گردد.
۷. در تحقیق حاضر برای سنجش متغیرهای مورد نظر تحقیق فقط از ابزار پرسشنامه استفاده گردیده است، به سایر پژوهشگران پیشنهاد می گردد جهت سنجش متغیرهای روانشناختی از شیوه های بالینی و روش های قابل اندازه گیری مطمئن تر در حوزه علم روانشناسی و علوم تربیتی استفاده گردد.
۸. پیشنهاد می شود در پژوهش ها آتی توجه به تفاوت های طبقاتی در میزان استفاده از فضای مجازی و اعتیاد به آن مورد توجه قرار گیرد.

پیشنهادهای کاربردی

۱. در راستای نتایج پژوهش و با توجه به نقش اعتیاد به فضای مجازی دانش آموزان و آسیب های وارده، لازم است تا رسانه ها به ویژه صدا و سیما با ساختن برنامه های اطلاع رسانی و آگاه سازی در مورد زیان های یاد شده، مأموریت خود را انجام دهند. پیشنهاد می شود برنامه های متنوع و جذاب توسط رسانه های و دستگاه های اجرایی مختلف ارائه شود تا کاربران کمتر وقت خود را شبکه های اجتماعی تلف کنند و در کنار خانواده باشند و آسیب های کمتری ببینند.
۲. لازم است که فرهنگ سازی و آموزش ها و برگزاری کارگاه های آموزشی جهت آسیب های وارده فضای مجازی، کاربران یاد بگیرند زمان استفاده از اینترنت را محدود نمایند و صرفاً ساعت های مشخصی آنلاین شوند و به مطالعه پیام ها بپردازند و پس از پایان زمان شان اینترنت را قطع کنند تا دیگر به آن دسترسی نداشته باشند.
۳. برگزاری کارگاه های مناسب برای آگاهی بخشی به والدین در مورد مضرات اعتیاد به فضای مجازی.
۴. با توجه به تایید شدن رابطه مدیریت خشم با سلامت روان و عملکرد تحصیلی، پیشنهاد می شود نسبت به تقویت هر بهبود هر دو متغیر فوق از طریق برگزاری کلاس ها و کارگاه های آموزشی مهارت های مدیریت خشم در سطح مدارس اهتمام بیشتری مبذول گردد.
۵. پیشنهاد می شود همایش هایی جهت بررسی یافته های پژوهشی در خصوص عوامل مؤثر در سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر در مقطع تحصیلی مدوره اول متوسطه برگزار گردد.
۶. پیشنهاد می شود بروشورها و کتابچه هایی در مراکز مشاوره آموزش و پرورش تهیه شده و توسط مدارس در دسترس والدین قرار گیرد تا باعث افزایش آگاهی والدین در خصوص موضوع پژوهش و کاهش آسیب های آن در دانش آموزان شود.

منابع

۱. اکبرزاده، توحید (۱۳۹۷). نقش تأخیر در رضایت از تحصیل، آمادگی برای اعتیاد و خشونت در عملکرد تحصیلی و انگیزه پیشرفت در دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید بهشتی.
۲. امیدوار، عظیم، غریب‌زاده، رامین، عزیزی‌نژاد، بهاره (۱۴۰۰). مقایسه‌ی تاب‌آوری، سخت‌رویی، پیشرفت تحصیلی و اهمالکاری تحصیلی در دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی‌های یادگیری. فصلنامه کودکان استثنایی. ۲۱ (۱)، ۹۱-۱۰۲.
۳. باقری شیخانگفته، فرزین، علیزاده، دانیال، صوابی نیری، وحید، عسگری، فاطمه، قدرت، گلناز (۱۴۰۱). نقش اعتیاد به اینترنت، ذهن‌آگاهی، و تاب‌آوری در پیش‌بینی سلامت روان دانش‌آموزان در دوره همه‌گیری کرونا و ویروس ۲۰۱۹. فصلنامه سلامت روان کودک. ۸ (۳)، ۱-۱۴.
۴. بیگدلو، پریسا (۱۴۰۱). پیش‌بینی سلامت‌روانی بر اساس استحکام من، هویت من و کنترل خشم در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر قیدار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور استان همدان.
۵. جعفرزاده کنارسری، فاطمه، پورقانع، پرند، مهدوی، نگین (۱۳۹۷). پیامد کاربرد فن‌آوری تلفن‌های هوشمند در دانشجویان: تجربه چالش‌ها. مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت. ۳ (۷)، ۲۶۳-۲۵۲.
۶. چوگی، مریم (۱۳۹۷). پیش‌بینی عملکرد تحصیلی براساس هوش اجتماعی و کیفیت زندگی در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی مرودشت، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد واحد مرودشت.
۷. حسینی، سید علی، کاوسی، علی، ثناگو، اکرم، جویباری، لیلا، محمدی، غلامرضا (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر سازگاری دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گلستان، مجله علمی پژوهان، ۱۶ (۱)، ۱۸-۱۰.
۸. حشمتی، رسول، فرج‌پور نیری، سپیده، کهتری، لیلا (۱۳۹۸). نقش پیش‌بین سرکوبگری هیجانی، خشم و مشکلات بین فردی در رفتارهای پرخطر دانشجویان دانشگاه تبریز. مدیریت ارتقای سلامت. ۹ (۱)، ۵۹-۶۸.
۹. حقی اورتاکند، ملکه (۱۳۹۵). اعتیاد اینترنتی دلایل و انگیزه‌ها. سومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در مدیریت، اقتصاد و علوم انسانی، گرجستان: باتومی.
۱۰. حیدری، محمد هادی (۱۴۰۲). رابطه بین استفاده از فضای مجازی با کنترل خشم و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی ناحیه یک شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور استان همدان.
۱۱. خدابخشی کرلایی، نسرین، رحمانی‌اصل، عزیزالله (۱۳۹۶). فضای مجازی بر افت تحصیلی و کجروی اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان گچساران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی گچساران.
۱۲. خرمی، زهرا، قهاری، شهربانو، معماریان، نادره، پیرمرادی، محمدرضا، قدیریان، لاله (۱۴۰۰). بررسی عوامل مرتبط با وضعیت سلامت روان دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران. دانشکده علوم پزشکی نیشابور. ۹ (۴)، ۳۰-۱۸.
۱۳. خدابنده‌لو، حسینعلی (۱۴۰۰). پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی براساس حمایت عاطفی معلم، خودکارآمدی و نگرش به مدرسه در دانش‌آموزان پایه هفتم شهرستان خدابنده. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور استان همدان.
۱۴. دازه، ناهید (۱۴۰۰). رابطه بین سرسختی روانی و کنترل خشم با اضطراب دانش‌آموزان دوره متوسطه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. موسسه آموزش عالی شرق گلستان.
۱۵. رحمان‌نژاد، مینو، شعبانی، سمیه (۱۳۹۹). مشاهیر بزرگ روانشناسی. آلبرت بندورا، جان واتسون، آلفرد آدلر. تهران: اکسیر اندیشه.
۱۶. زلفی، فاطمه (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر خشم، خستگی تحصیلی، و عملکرد تحصیلی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید باهنر کرمان.

۱۷. زارعی محمودآبادی، حسن، یکتافرد، مینا، اسعدی، سمانه (۱۴۰۱). پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر پایه مهرورزی والدین و مهارت‌های اجتماعی با در نظر گرفتن نقش واسطه‌ای احساس تنهایی در دانش‌آموزان شهر یزد. مجله خانواده پژوهشی، ۱۸ (۶۹)، ۱۲۱-۱۳۴.
۱۸. زیوکو، ماجا (۱۳۹۶). روان‌شناختی فضای مجازی. ترجمه مهدی تصرتی، تهران، انتشارات آگاه.
۱۹. زارع‌کهن، بهاره. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش هوش معنوی بر عملکرد تحصیلی و کیفیت زندگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد کرج.
۲۰. سیف، علی اکبر (۱۳۹۸). روش‌های آموزش و یادگیری، تهران، انتشارات دوران.
۲۱. شکوهی، غلامحسین (۱۳۹۹). تعلیم و تربیت و مراحل آن، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی.
۲۲. شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۹۷). فلسفه آموزش و پرورش، تهران، انتشارات امیر کبیر.
۲۳. شعبانی، حسن (۱۳۹۸). مهارت‌های آموزشی و پرورشی (روش‌ها و فنون تدریس)، انتشارات سمت، تهران.
۲۴. صفرنیا، یوسف (۱۴۰۱). مقایسه کنترل خشم، افکار منفی و مثبت و سبک‌های هویت شناسی نوجوانان دارای پدر مصرف کننده مواد با یک گروه نوجوان دارای پدر سالم. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور استان آذربایجان شرقی.
۲۵. صلیحی، مهناز، محمدعلی، لیلا (۱۳۹۴). بررسی وضعیت مهارت کنترل خشم در دانشجویان. علوم مراقبتی نظامی، ۲ (۴)، ۲۳۸-۲۴۵.
۲۶. کدیور، پروین (۱۳۹۷). روانشناسی پرورشی، تهران: انتشارات سمت.
۲۷. کورانی، زینب (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین ادراک از جو عاطفی خانواده با سلامت روان، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.
۲۸. عطارد، عرفان، عباسی، بدری (۱۴۰۰). مقایسه عملکرد تحصیلی و سلامت روان دانش‌آموزان دختر تیزهوش و عادی. دو فصلنامه علمی جامعه شناسی آموزش و پرورش. ۷ (۲)، ۱۵۴-۱۶۴.
۲۹. عماد، یاسمن، هادیان‌فرد، حبیب، ادیبی، مریم (۱۳۹۷). پیش‌بینی افت تحصیلی بر مبنای میزان استفاده‌ی روزانه از شبکه‌های اجتماعی مجازی و مهارت‌های مدیریت زمان، همایش ملی آسیب‌های اجتماعی و روانشناختی، فیروزآباد.
۳۰. غریبی، فرزانه، فضل‌ی، ساره، غریبی، عطیه (۱۴۰۱). پیش‌بینی اشتیاق تحصیلی براساس عملکرد خانواده و تاب‌آوری تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی. علوم اجتماعی دانشگاه فردوسی. ۱۹ (۳)، ۲۶۲-۲۳۹.
۳۱. قریب‌پناه، نوشین (۱۳۹۹). رابطه بین خودکارآمدی تحصیلی با سلامت روان دانش‌آموزان دختر پایه دهم، اولین همایش ملی آسیب‌شناسی روانی، اردبیل.
۳۲. قربان‌زاده، پیمان (۱۴۰۰). آسیب‌شناسی دسترسی دانش‌آموزان به فضای مجازی در دوره شیوع کرونا با تاکید بر اعتیاد به گوشی و فضای مجازی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل.
۳۳. کشت‌ورزکندازی، احسان، صالحی، محمدرضا، اسماعیلی، بهرام (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر خودپنداره و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان. نشریه: آموزش پژوهی، ۶ (۲۱)، ۳۱-۱۷.
۳۴. محکم‌کار، ایمان، حلاج، محمد مهدی (۱۳۹۳). فضای مجازی، ابعاد، ویژگی‌ها و کارکردهای آن در عرصه ی هویت؛ با محوریت شبکه‌های اجتماعی مجازی. مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی. ۲۳ (۲۰۱).
۳۵. محمدی‌مقدم، فرهاد (۱۴۰۰). بررسی رابطه‌ی اعتیاد به فضای مجازی با احساس تنهایی و سلامت روان دانش‌آموزان دوره‌ی دوم متوسطه شهرستان بندرلنگه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد واحد بندر لنگه.
۳۶. محمدی‌موسوی، سیدرضا، بهرامی‌پور، منصوره (۱۴۰۱). اثربخشی راهبرد کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی بر فراهیجان، راهبردهای مقابله‌ای، واکنش‌پذیری هیجانی و کنترل خشم نوجوانان متعارض ۱۵-۱۸ سال. تعالی مشاوره و روان درمانی، ۱۱ (۴۴)، ۳۲-۱۲.

۳۷. موردکی، برزو (۱۳۹۷). مقایسه عملکرد تحصیلی، کمال‌گرایی و استقلال عاطفی فرزندان دارای والدین با حرفه مشاوره و عادی در شهر شیراز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
۳۸. مطلبی‌مقدم، مریم (۱۴۰۰). پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر براساس سبک‌های ابراز هیجان و مهارت‌های مدیریت خشم در دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه محقق اردبیلی.
۳۹. موسیوند، محبوبه، زارغان، منصوره، کابلی، مریم (۱۴۰۰). مدل‌یابی اعتیاد به اینترنت براساس سبک‌های هویت و عملکرد تحصیلی: نقش واسطه‌ای افسردگی. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی. ۱۱ (۴)، ۹۲-۷۳.
۴۰. مؤمنی، محمود (۱۳۹۷). اثربخشی راهبردهای یادگیری خودنظم‌دهی بر عملکرد، امید و انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان پسرمتوسطه اول شهرستان بوانات، پایان‌نامه ارشد، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد مرودشت.
۴۱. هارونی طاهره، ضرابیان، محمدکاظم، موسوی، اشرف سادات (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر تاب‌آوری، سخت‌رویی و سلامت عمومی محصلین دختر هنرستانی. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران. ۲۵ (۴)، ۳۸۳-۳۶۸.
۴۲. نجفی شرج آباد، فاطمه، رایانی، محمد، حاجیوندی، عبدالله، محمدی باغملایی، مسعود (۱۳۹۶). بررسی الگوهای ابراز خشم و مدیریت آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بوشهر. مجله علوم پزشکی جیرفت. ۳ (۲)، ۶۵-۷۲.
۴۳. نبوی، صادق، سهرابی، فرامرز، افروز، غلامعلی، دلاور، علی، حسینیان، سیمین (۱۳۹۶). پیش‌بینی سلامت روان بر اساس متغیرهای خودکارآمدی و حمایت اجتماعی، مدیریت ارتقای سلامت، ۷ (۲)، ۲۴-۱۵.
۴۴. نیکدل، فریبرز، پیراسته مطلق، علی اکبر (۱۳۹۴). خشم صفت-حالت و شیوه‌های کنترل خشم و گرایش افراد به نزاع دسته جمعی. پژوهش‌های راهبردی مسائل اجتماعی ایران (پژوهش‌های راهبردی امنیت و نظم اجتماعی)، ۴ (۱)، ۱۳۰-۱۱۷.
۴۵. وحیدی‌نیا، سحر (۱۳۹۹). نقش میانجیگری خودکارآمدی تحصیلی و عزت‌نفس در رابطه با سلامت روان و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره ابتدایی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید باهنر کرمان.
۴۶. هشتروندی، فاطمه (۱۴۰۰). بررسی نقش اعتیاد به فضای مجازی در انگیزش یادگیری و رفتارهای سبک زندگی تحصیلی دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. موسسه آموزش عالی چرخ نیلوفری آذربایجان.
۴۷. یاراحمدی، یحیی، نادری، ناهید، اکبری، مریم، یعقوبی، ابوالقاسم (۱۳۹۸). اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر تاب‌آوری تحصیلی در تعلل ورزی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان. تدریس پژوهشی. ۷ (۱)، ۲۴۹-۲۳۳.
۴۸. یزدانی باغملکی، اعظم، مهری، ماجده، نجف‌آبادی، صفا (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه. رویکردی نو در علوم تربیتی، ۴ (۲).
۴۹. یوسفی، فایق، خاصی، بیتا، تیموری، پروانه، آزادی، نامعلی (۱۳۹۴). بررسی میزان بروز و کنترل خشم در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کردستان سال ۱۳۹۴-۹۵. روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت، ۲ (۱)، ۶۳-۵۴.
50. Betz, D. J. (2017). *Cyberspace and the State: Towards a Strategy for Cyber-power*. Routledge.
51. Bell, M. J. (2018). Define academic performance, online publications like Daily Glow and SheBudgets.
52. Boholano, H. (2017). Smart social networking: 21st century teaching and learning skills. *Research in Pedagogy*, 7 (1), 21-29.
53. Barak, A. (2008). *Psychological aspects of cyberspace. Theory, research, applications*. Cambridge: Cambridge University Press.
54. Datu, J.A.D., Yuen, M. and Chen, G. (2018). The triarchic model of grit is linked to academic success and well-being among Filipino high school students. *School Psychology Quarterly*, 33: 428-438.
55. Dong H, Yang F, Lu X, Hao W. Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic. *Frontiers in Psychiatry*. 2021; 11:751

56. Evren, C., Evren, B., Dalbudak, E., Topcu, M., & Kutlu, N. (2019). Relationships of Internet addiction and Internet gaming disorder symptom severities with probable attention deficit/hyperactivity disorder, aggression and negative affect among university students. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 1-9.
57. Gecaite-Stonciene J, Saudargiene A, Pranckeviciene A, Liaugaudaite V, Griskova-Bulanova I, Simkute D, Naginiene R, Dainauskas LL, Ceidaite G, Burkauskas J. Impulsivity mediates associations between problematic internet use, anxiety, and depressive symptoms in students: a cross-sectional COVID-19 study. *Frontiers in psychiatry*.2021; 12:17.
58. Han A, Won J, Kim O, Lee SE. Anger expression types and interpersonal problems in nurses. *Asian nursing research*. 2015;9 (2):146-51.
59. Kumar S. (2017). Management of anger with anger reversal technique among school going adolescents. *International Journal of Psychology and Educational Studies*; 4 (3): 32-41.
60. Karahan, T. F., Yalcin, B. M., & Erbas, M. M. (2014). The Beliefs, Attitudes, and Views of University Students about Anger and the Effects of Cognitive Behavioral Therapy-Oriented Anger Control and Anxiety Management Programs on Their Anger Management Skill Levels. *Sciences: Theory and Practice*, 14 (6), 2071-208.
61. Kudari, J.M. (2016). Survey on the Factors Influencing the Student's Academic Performance. *International Journal of Emerging Research in Management and Technology*, 5 (6), 30-36.
62. Kapur, R. (2018). Factors Influencing the Students Academic Performance in Secondary Schools in India, See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/324819919>
63. Isen, A.M. (2003). Positive affect, systematic cognitive processing, and behavior: Toward integration of affect, cognition, and motivation. In F. Dansereau & F.J. Yammarino (Eds.), *Multi-level issues in organizational behavior and strategy*, (p.55– 62). Oxford, UK: JAI/Elsevier Science
64. Lök N, Bademli K, Canbaz M (2018).The Effects of Anger Management Education on Adolescents' Manner of Displaying Anger and Self-Esteem: A Randomized Controlled Trial. *Archives of psychiatric nursing*.32 (1):75-81.
65. Lin MP. Prevalence of internet addiction during the covid-19 outbreak and its risk factors among junior high school students in Taiwan. *International journal of environmental research and public health*. 2020; 17 (22):8547.
66. Lee, J., & Shute, V. J. (2010). Personal and social-contextual factors in K–12 academic performance: An integrative perspective on student learning. *Educational Psychologist*, 45 (3), 185–202.
67. Lee, J., & Stankov, L. (2016). *Non-cognitive psychological processes and academic achievement*. London: UK: Routledge.
68. Lester, J., Leonard, J. B., & Mathias, D. (2013). Transfer student engagement: Blurring of social and academic engagement. *Community College Review*, 41 (3), 202-222
69. Meyer, E. C, Kotte, A, Kimbrel, N. A, DeBeer, B. B, Elliott, T. R, Gulliver, S. B, & Morissette, S. B. (2019). Predictors of lower-than-expected posttraumatic symptom severity in war veterans: The influence of personality, self-reported trait resilience, and psychological flexibility. *Behaviour Research and Therapy*, 113, 1–8.
70. Mbanaso, U. M., & Dandaura, E. S. (2015). The cyberspace: Redefining a new world. *IOSR Journal of Computer Engineering*, 17 (3), 17-24.
71. Maina, M.J. (2010). *Strategies Employed by Secondary School Principals to Improve Academic Performance in Embu West District*. Kenyatta University.

72. Merchant, G. (2016). Unravelling the social network: theory and research. *Learning, media and Technology*, 37 (1), 4-19.
73. Nekane, S., Gorostiaga, A., Alonso-Arbiol, I., & Aritzeta, A. (2016). The impact of the role of cyberspace on the tendency towards addiction and delinquency among students in the city of Cyprus. *Journal of Adolescence*, 53, 1-9.
74. Nini, E. (2015, October). Private open source social networking media for education. In 2015 Fifth International Conference on e-Learning (econf) (pp. 220-224). IEEE.
75. Phan, H. P., & Ngu, B. H. (2014). An empirical analysis of students' learning and achievements: a motivational approach. *Educational Journal*, 3 (4), 203-216.
76. Prabhu GS, Yen JTM, Amalaraj JJP, Jone ETY, Kumar N. (2018). Anger management among medical undergraduate students and its impact on their mental health and curricular activities. *Education Research International*; (7461570): 1-6.
77. Rokach, A. (2020). Sexuality and Internet Use: The Promise and Dangers in Cyberspace. *SciMedicine Journal*, 2 (3), 151-156.
78. Restrepo, A., Scheininger, T., Clucas, J., Alexander, L., Salum, G. A., Georgiades, K., ... & Milham, M. P. (2020). Problematic Internet Use in Children and Adolescents: Associations with psychiatric disorders and impairment. *BMC Psychiatry*, 20, 1-11.
79. Sadock, B.J., Sadock, V.A. Kaplan, & Sadock's. (2015). synopsis of psychiatry: Behaviora sciences/clinical psychiatry. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
80. Selda, O. (2020). Problematic Internet Use and Stress Levels in Students of Health and Social Sciences. *International Journal of Caring Sciences*, 13 (1), 438-447.
81. Stiffler, K. L. (2008). Adolescents and anger: An investigation of variables that influence the expression of anger (Doctoral dissertation, Indiana University of Pennsylvania).
82. Suler, J. (2016). Cybertherapeutic theory and techniques. *Psychological aspects of cyberspace: Theory, research, applications*, 102-128.
83. Srinivas, P., & Venkatkrishnan, S. (2016). Factors Affecting Scholastic Performance in School Children. *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences*, 15 (7), 47-53.
84. Vidourek, R. A., & Burbage, M. (2018). Positive mental health and mental health stigma: A qualitative study assessing student attitudes. *Mental Health & Prevention*, 13, 1-6.
85. Watson D, Mowling CM. (2020). Young minds and young bodies: Supportive teaching strategies for children with mental health concerns. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 33 (5): 3-11.
86. Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 13 (2), 173-177.
87. Wang. A., & chen, L. (2006). first year students Psychological and behavior Adaptation to college, The role of coping strategies and support, *US-china Education Review*, 18, 51-57.
88. Yun K, Yoo YS. (2021). Effects of then anger management program for nurses. *Asian Nursing Research*; 15 (4): 247-254. doi: 10.1016/j.anr.2021.07.004
89. Zhang Y., Qin X. & Ren P., (2018). Adolescents' academic engagement mediates the association between Internet addiction and academic achievement: The moderating effect of classroom achievement, *Computers in Human Behavior*, doi: 10.1016/j.chb.2018.08.018.

Investigating the Relationship between Anger Management and Cyberspace Addiction with Mental Health and Academic Performance of Female High School Students in Shahrekord District

Zahra Khodabandeh

Master's degree; Career Counseling; Payam Noor University, Isfahan Center; Iran

Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between anger management and addiction to cyberspace with mental health and academic performance of female students of the first secondary school in Do Shahrekord district. Descriptive-correlational research method and statistical population were all the students of the first secondary schools of Do Shahrekord district who were studying in the academic year of 1402-1403. The size of the statistical sample was determined using Morgan's table of 341 people, and this number was selected by multi-stage cluster sampling. Information was collected through mental health instruments by Goldberg and Hiller (1979), academic performance by Pham and Taylor (1999), Spielberger Anger Scale (1998) and Young Internet Addiction Questionnaire (1998). The results showed that the correlation coefficient of anger management and cyberspace addiction with students' mental health is 0.793. Also, according to the R² determination coefficient, it was determined that anger management and addiction to cyber space predicts a total of 63% of the variance of students' mental health. On the other hand, it was found that the index of anger with a coefficient of $\beta = -0.619$ is in the first place in terms of influence and the index of "addiction to virtual space" with a coefficient of $\beta = -0.284$ is in the second place in terms of influence. Considering the negative values of the coefficient B, it is concluded that the relationship between the lack of anger management and addiction to cyberspace with the mental health of students is inverse. Another result of this research was that the correlation coefficient of anger management and cyberspace addiction with students' academic performance was 0.667. Also, according to the R² determination coefficient, it was found that lack of anger management and addiction to virtual space predict 44.5% of the variance of students' academic performance. Considering the negative values of the coefficient B, it is concluded that the relationship between the lack of anger management and addiction to cyberspace with the academic performance of students is inverse. Based on these findings, it can be concluded that by using the training of anger management skills as well as the training of the appropriate use of virtual space, the mental health status and academic performance of students can be improved.

Keywords: Anger Management, Addiction to Cyberspace, Mental Health, Academic Performance
