



رابطه اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی با نگرانی و کیفیت زندگی کاری معلمان آموزش و پرورش شهرستان سوادکوه شمالی

زهرا شعبانی بشلی

چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی رابطه اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی با نگرانی و کیفیت زندگی کاری معلمان، انجام شد. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه معلمان آموزش و پرورش شهرستان سوادکوه شمالی در سال تحصیلی ۰۰ - ۱۳۹۹ بود که تعداد ۱۶۵ نفر به روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری، پرسشنامه های استاندارد اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی حسن زاده و اولادزاد (۱۳۹۴)، نگرانی مهیر و همکاران (۱۹۹۰) و کیفیت زندگی کاری والتون (۱۹۷۳) بود. پایایی پرسشنامه ها طبق ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰/۸۶، ۰/۸۸ و ۰/۸۵ بود. در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha=0/05$)، آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که رابطه مثبت معنی داری بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی با نگرانی معلمان وجود دارد. هم چنین، رابطه منفی معنی داری بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی با کیفیت زندگی کاری معلمان وجود دارد.

واژگان کلیدی: اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی، نگرانی، کیفیت زندگی کاری.

مقدمه

ظهور پدیده‌های نو، ابداعات و اختراعات در هر عصری، تمامی جوانب زندگی انسان‌ها اعم از اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و غیره را تحت تأثیر خود قرار داده است. در عصر حاضر نیز، با ظهور و توسعه فناوری اطلاعات و ارتباطات، تحولات جهان با محوریت اطلاعات با شتابی فزاینده در حال گسترش است (دلیر ناصر و حسینی‌نسب، ۱۳۹۴). بی تردید، عصری که در آن زندگی می‌کنیم عصر سرعت، تحول، فرصت‌ها، تهدیدها، ناپایداری‌ها در روابط انسانی و اجتماعی، اطلاعات و ارتباطات دیجیتالی و خلاصه عصر عصیان‌های اجتماعی و فرهنگی است. در این بین، رسانه‌ها به عنوان یکی از نهادهای عظیم در تحول زندگی بشر رفته رفته نقش و جایگاه پیچیده به خود گرفته و به عنوان عاملی سرنوشت ساز و تعیین کننده در انتخاب انسان امروزی، مطرح است (پاشایی و همکاران، ۱۳۸۷). فناوری های جدید اطلاعاتی و ارتباطی، جنبش جهانی در حوزه ارتباطات و انتقال محتواها و پیام‌های ارتباطی در سریع‌ترین زمان ممکن، به وجود آورده‌اند (تقی‌زاده، ۱۳۹۰). در این میان، اینترنت، از دستاوردهایی است که یکی از قابل دسترس‌ترین رسانه‌ها در جهان و از پیشرفته‌ترین تکنولوژی‌های نوین ارتباطی است و دسترسی به انواع متنوعی از منابع اطلاعاتی را فراهم می‌سازد (طیوری و همکاران، ۱۳۹۴). روش‌های ارتباطی با دیگران از طریق اینترنت افزایش یافته است. پست الکترونیک، پیام‌های کوتاه، چت روم‌ها و غیره روش‌هایی برای گسترش و حفظ روابط اجتماعی شده‌اند. شبکه‌های اجتماعی، نسل جدیدی از پایگاه‌هایی هستند که این روزها در کانون توجه کاربران اینترنت قرار گرفته‌اند. این گونه پایگاه‌ها بر مبنای تشکیلات آنلاین فعالیت می‌کنند و هر کدام دسته‌ای از کاربران اینترنتی با ویژگی خاص را گرد هم می‌آورند. شبکه‌های اجتماعی را گونه‌ای از رسانه‌های اجتماعی می‌دانند که امکان دستیابی به شکل جدیدی از برقراری ارتباط و به اشتراک‌گذاری محتوا در اینترنت را فراهم آورده‌اند. از این رو، فضای مجازی نوعی اجتماع و همزیستی بزرگی است که میلیون‌ها رایانه و کاربران آن در سراسر جهان به هم می‌پیوندند (کوثری، ۱۳۸۷). امروزه شبکه‌های اجتماعی مورد توجه کاربران اینترنت قرار گرفته و به عنوان بخش جداناپذیر زندگی بیشتر کاربران تبدیل شده است. شبکه‌های اجتماعی گونه‌ای از رسانه‌های اجتماعی هستند که امکان دستیابی به شکل جدیدی از برقراری ارتباط و به اشتراک‌گذاری اطلاعات را در اینترنت فراهم آورده‌اند (طاهری مبارکه و همکاران، ۱۳۹۵). این شبکه‌ها با توجه به تأثیر بسیار مثبتی که در زمینه‌های گوناگون علمی، پژوهشی و به خصوص ارتباطی داشته‌اند، با این حال، می‌توانند تأثیرات مخرب و ناراحت کننده‌ای برای خیل عظیمی از جامعه از جمله نوجوانان و جوانان در پی داشته باشند. از جمله این عوارض می‌توان به اضطراب، استرس، افسردگی، پرخاشگری و غیره اشاره کرد (رحمان‌زاده، ۱۳۸۹). نگرانی^۱، از جمله موضوعاتی است که سابقه طولانی در ادبیات روان‌شناسی دارا نیست و در مواردی که از آن ذکر به میان آمده عمدتاً با واژه‌هایی چون اضطراب، ترس و دلهره معادل فرض شده است (عسکری و موسوی، ۱۳۸۹). نگرانی، یکی از عناصر شناختی اصلی اضطراب است، اما به لحاظ مفهومی متمایز از آن است. نگرانی شکلی از شناخت به صورت افکار و تصاویر ناخوشایند و غیرقابل کنترل است که کلامی، آینده محور و آمیخته با تجربه هیجانی منفی است. نگرانی بر پردازش اطلاعات تأثیر می‌گذارد و مرتبط با سوگیری توجه نسبت به محرک‌های تهدیدکننده است. سطوح بالای نگرانی برای سلامت روان پیامدهای منفی دارد. با این حال، اعتقاد به این که نگرانی در تنظیم بلندمدت هیجان‌های منفی مفید است و منجر به حل مسئله می‌شود، دلیل استفاده از آن است. نگرانی بالا، نشان دهنده زیرمجموعه‌ای از نشانه‌های اضطراب، همراه با افکار منفی تکراری است. بنابراین، نگرانی در اکثر اختلالات روان‌پزشکی به ویژه اختلال وسواس دیده می‌شود. نگرانی با ایجاد انگیزه اجتناب در فرد، از پردازش اطلاعات هیجانی و پریشان کننده جلوگیری می‌کند و این موضوع باعث می‌شود فرد توانایی مقابله با محرک‌های ناخوشایند را از دست بدهد و از این طریق مستعد اختلالاتی هم

چون وسواس شود (رنجبری و همکاران، ۱۳۹۷). افراد مبتلا به اختلال های اضطرابی، به ویژه اختلال اضطراب فراگیر، تمایل زیادی به ناچیز شماری معایب نگرانی دارند؛ آن ها بر این باورند که نگرانی، هدف های سازنده ای مانند پیشگیری از پیشامد اتفاق های بد دارد (بارلو، ۲۰۰۲). نگرانی، فرآیندی شناختی است که با افکار مداوم و تکراری در مورد دلواپسی های شخصی از یک سو و مشکل در پایان دادن به این زنجیره افکار، از سوی دیگر، اشاره دارد. به بیان دیگر، نگرانی موجب ادامه یافتن نگرانی است، که به طور برجسته ماهیت کلامی و انتزاعی داشته، با شک و تردید همراه است (جونگ مه یر و همکاران، ۲۰۰۹). به عبارت دیگر، نگرانی زنجیره ای از افکار و تصویرهای انباشته از عاطفه منفی و نسبتاً کنترل ناپذیر است که در صدد حل مساله روانی در مورد موضوعی که پیامدش نامعلوم، اما منفی است، تلاش می کند (کوبین و همکاران، ۲۰۰۸). بی تردید، کار تنها یک ابزار یا وسیله ای ساده برای امرار معاش نیست، بلکه فرآیندی چند عاملی است که انسان به عنوان مرکز ثقل و محرک آن قرار گرفته است. در این میان، مفهوم کیفیت زندگی کاری^۴ تمرکز آن بر فرد بوده و سعی در ارائه شرایط مناسب کاری برای وی دارد، به نحوی که او بتواند وظایف خود را با سلامتی و رضایت انجام و توسعه دهد. در حقیقت، کیفیت زندگی، یک مفهوم چند بعدی است که این ابعاد را می توان در پنج گروه احتیاجات اولیه و اساسی برای یک زندگی خوب (امنیت خاطر، درآمد)، سلامت (حاصل تعامل، عوامل ژنتیک، اجتماعی، محیطی و پزشکی)، امنیت (دسترسی به محیطی ایمن)، روابط اجتماعی مناسب (احترام، همکاری و تعارض بین افراد و گروه ها)، آزادی و انتخاب (توانایی تجربه و برآوردن انتخاب های فردی) دسته بندی کرد (مظلومی محمودآباد و همکاران، ۱۴۰۰). از سویی، پیامدهای کیفیت زندگی کاری، علاوه بر تامین منابع کارکنان، سازمان و جامعه، نتایج متعددی در سه زمینه فردی (همدلی و هماهنگی بیشتر با یکدیگر، حفظ عزت نفس، کاهش نگرانی، اضطراب و خستگی)، سازمانی (کاهش غیبت و ترک خدمت، افزایش تولید، بهبود کیفیت محصول و در نهایت افزایش بهره وری و افزایش عملکرد) و نتایج اجتماعی (افزایش ارزش سرمایه های انسانی، مشارکت و همکاری در رفع مشکلات اجتماعی و افزایش رضایت از زندگی در جامعه) می باشد (چینومونا و سندادا، ۲۰۱۴). بررسی های صورت گرفته نشان می دهد که مهم ترین آسیب های نظام آموزش و پرورش، کم توجهی به قلمرو حرفه ای و بی توجهی به کیفیت زندگی کاری معلمان است (محمدی و حمیدی، ۱۳۸۹). چرا که، مدرسه یکی از مهمترین نهادهای سازمان یافته و رسمی اجتماعی است که باید با فراهم نمودن محیطی سالم، به جسم و روان کودکان جامعه امکان شکوفایی داده و آنان را نسبت به خود، خانواده و اجتماع مسئول سازد. سرمایه گذاری برای تامین سلامتی جمعیت میلیونی دانش آموزی که آینده سازان جامعه خواهند بود، کاملاً منطقی به نظر می رسد و پیش نیاز اصلی تحقق این هدف، تامین سلامت معلمان و ارتقاء کیفیت زندگی کاری آنان می باشد (هیماواپتهی و ساراسواتهی، ۲۰۱۸). اگرچه نشانه های شناختی و جسمانی دیگری مثل تنش عضلانی و ضعف تمرکز نیز برای تشخیص لازم است، اما مولفه اساسی، نگرانی بیمارگون در حیطه های مختلف زندگی (مثل کار، سلامتی و روابط) است. در حالی که هر فردی تا اندازه ای نگرانی دارد، نگرانی بیمارگون از نگرانی بهنجار زمانی متمایز می شود که مزمن، بیش از حد و غیر قابل کنترل باشد و لذت و خوشی را از زندگی فرد از بین ببرد. در واقع، نگرانی فرآیند شناختی است که افراد، وقایع و نتایج تهدید زا را پیش بینی می کنند و به تدریج تبدیل به راهبردی برای کشف و مقابله با تهدیدهای قریب الوقوع می شود. از آن

1. Barlow
2. Jong-Meyer et al.
3. Covin et al.
4. Quality of work
- 5 . Chinomona & Sandada
- 6 . Hymavathi & Saraswathi

جایی که تهدیدهای پیش بینی شده به طور طبیعی خیلی نامحتمل هستند، توانایی فطری انسان برای برنامه ریزی، از طریق فکر کردن درباره آینده، به جای این که موجب رفتار سازنده مساله شود، باعث ایجاد اضطراب و تنش می شود (هزلت-استیونس^۱، ۲۰۰۸). تحقیقات نشان داده است که شیوع نگرانی با افزایش سن بیشتر می شود. از طرفی، نگرانی با بسیاری از شاخص های ناسازگاری روان شناختی از جمله اضطراب بالینی، افسردگی و وسواس مرتبط است. به علاوه، نگرانی منجر به مشکلاتی در زمینه سازگاری و عملکرد می شود. از جمله، نگرانی با جهت گیری ضعیف در حل مسئله همراه است (سلطان محمدلو و همکاران، ۱۳۹۲). اندروز و همکاران^۲ (۲۰۰۰) نشان داده اند که از جمله عوامل بروز افسردگی و اضطراب گسترش صنعت ارتباطات و به ویژه فضای مجازی و شبکه های اجتماعی است. هم چنین سامسون و کین^۳ (۲۰۰۵) بیان کردند همانند تمامی انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی با علایمی نظیر، اضطراب، افسردگی، تفکرهای وسواسی، کج خلقی، بی قراری، اختلال عاطفی و غیره همراه است. از طرفی، در عین حال که روابط افراد در جهان مجازی افزایش می یابد، در مقابل، از دامنه روابط آنان در جهان واقعی کاسته می شود. هم چنین، احتمال افت عملکرد آنان نیز می رود. مک کر و همکاران^۴ (۲۰۱۷) نشان دادند که میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی در حال افزایش است و بین استفاده بیش از حد متعارف از شبکه های اجتماعی مجازی و علائم افسردگی ارتباط مثبت معناداری وجود دارد و با گسترش شیوع اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی بر میزان افسردگی افزوده می شود. در پژوهشی دیگر، باکر و الگورتا^۵ (۲۰۱۶)، نشان دادند که ارتباط بین شبکه های اجتماعی مجازی و علائم افسردگی ممکن است پیچیده و مرتبط با عوامل متعدد روانی، اجتماعی، رفتاری و فردی باشد. با این حال، بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی و افسردگی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. پژوهش طاهری مبارکه و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد افراد از نظر میزان اعتیاد به شبکه های اجتماعی به سه گروه به ترتیب دارای اعتیاد خفیف، متوسط و شدید تقسیم می شوند. میزان سلامت روان در بین گروه دارای اعتیاد خفیف بیشتر از گروه دارای اعتیاد شدید است. نتیجه این که با افزایش اعتیاد به شبکه های اجتماعی از میزان سلامت روان کاسته می شود. در پژوهشی دیگر، یوسفی و همکاران (۱۳۹۴) نشان دادند که بین اعتیاد (وابستگی) به شبکه های مجازی با علائم اضطراب و افسردگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. هم چنین، تغییر سبک زندگی به دلیل قرارگرفتن در فضای مجازی، کاهش روابط صمیمانه با اطرافیان به خصوص خانواده بر سلامت روان فرد و خانواده تأثیر معناداری دارد. از طرفی، افرادی که به اینترنت معتاد می شوند، برای ارضای خود ساعت های متوالی، بدون وقفه روی خط باقی می مانند، از استراحت صرف نظر می کنند و بدون اینترنت، حالت آشفتگی، عصبانیت، بد اخلاقی و در نهایت افسردگی پیدا می کنند. پژوهش طیوری و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد بین اعتیاد به اینترنت و اضطراب، استرس و افسردگی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. پژوهش ابوالحسنی و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد که رابطه منفی معناداری بین اعتیاد به اینترنت و شبکه های اجتماعی با سلامت روانی وجود دارد. به طوری که افزایش اعتیاد به اینترنت و شبکه های اجتماعی باعث کاهش سلامت روانی و افزایش اضطراب و افسردگی می شود. از سویی، بررسی های متعدد پژوهشگر از طریق جستجوهای متعدد با کلید واژه های مختلف و در فواصل زمانی مختلف در سایت های مختلف علمی و پژوهشی، هم چنین، مجله های معتبر در حوزه های مختلف علوم از جمله روان شناسی، جامعه شناسی و علوم اجتماعی، مشخص نموده است که این موضوع در بین کارکنان آموزش و پرورش شهرستان سوادکوه شمالی و حتی استان مازندران، مورد بررسی و پژوهش قرار نگرفته و یا دست کم نتایج پژوهش های انجام شده، منتشر نشده و در اختیار سایر پژوهشگران قرار نگرفته است. با توجه

1. Hazlett-Stevens
2. Andrews et al.
3. Samson & Keen
4. McCrae et al.
5. Baker & Algorta

به این که اساس پیدایش شبکه‌های اجتماعی مجازی تسهیل و کوتاه نمودن مسیر ارتباطی میان افراد جامعه تلقی می‌گردد، در کشور ما نیز این پدیده نه چندان نوظهور روز به روز بر خیل مشتاقان خود می‌افزاید. شاید در گذشته نه چندان دور، افراد شناخت کم‌تری نسبت به ماهیت و چگونگی استفاده از این شبکه‌ها داشتند، اما این روزها در زندگی روزمره شاهد آن هستیم که طیف متفاوت مردم راجع به این شبکه‌ها با هم صحبت و تبادل اطلاعات می‌نمایند. طبقات مختلف در جامعه از زن و مرد، جوان و پیر، باسواد و بی‌سواد، از آن حرف می‌زنند. عده‌ای بسیار زیادی نیز مخالف آن بوده و وجود آن را باعث مضرات اجتماعی و فساد اخلاقی برای طبقات جامعه دانسته و مایل به بستن، تعطیل و فیلتر کردن آن‌ها هستند و در مقابل، عده‌ای دیگر، وجود آن‌ها را برای پیوستگی‌های اجتماعی مفید، بلکه لازم می‌دانند. از آن جا که کیفیت زندگی کاری نقش مهمی در تامین رضایت مندی کارکنان و اثربخشی سازمان‌ها بر عهده دارد و معلمان، سازنده نسل‌های آینده هر کشوری هستند و این شغل از مهم‌ترین و ارزشمندترین مشاغل در جهان به شمار می‌آید. حتی، کار معلمی فقط یک شغل نیست. زیرا، با روح، فکر و ذهن انسان‌ها در ارتباط است و معلمان به دلیل تاثیرات مستقیم آموزشی و تربیتی بر فرزندان و خانواده‌ها، در پرورش نسل‌های آتی هر جامعه نقشی بی‌بدیل یافته‌اند. شناسایی عواملی که سبب کاهش نگرانی و بهبود کیفیت زندگی شغلی معلمان شود، بی‌تردید، توسعه اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و ارتقا سطح سلامت افراد جامعه را در پی خواهد داشت، پژوهش حاضر قصد دارد به این سوال پاسخ دهد که آیا بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با نگرانی و کیفیت زندگی کاری معلمان آموزش و پرورش شهرستان سوادکوه شمالی رابطه وجود دارد؟

روش

پژوهش حاضر، از نظر هدف، کاربردی؛ از نظر ماهیت و روش گردآوری اطلاعات، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه معلمان آموزش و پرورش شهرستان سوادکوه شمالی در سال تحصیلی ۰۰ - ۱۳۹۹ است که تعداد ۱۶۵ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری متغیرها پرسشنامه‌های بسته پاسخ به شرح ذیل می‌باشد:

پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی: این پرسشنامه توسط حسن‌زاده و اولادزاد (۱۳۹۴) معرفی شده است و دیدگاه، نظر و نگرش پاسخگویان را در قالب ۳۰ گویه اندازه‌گیری می‌کند. در این پرسشنامه، هر گویه دارای مقیاس نگرش سنج ۵ درجه‌ای لیکرت است به طوری که برای انتخاب گزینه کاملاً موافقم، ۵ امتیاز؛ موافقم، ۴ امتیاز؛ نظری ندارم، ۳ امتیاز؛ مخالفم، ۲ امتیاز و کاملاً مخالفم، ۱ امتیاز کسب می‌شود. بر این اساس، در این پرسشنامه نمره هر فرد بین ۳۰ تا ۱۵۰ قرار می‌گیرد. چنانچه مجموع نمرات سوالات پرسشنامه بر تعداد سوالات تقسیم گردد، نمره هر فرد بین ۱ تا ۵ قرار می‌گیرد. سعیدی و همکاران (۱۳۹۸) در گزارش مقدار پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، پایایی این پرسشنامه را برابر ۰/۸۶ گزارش نمودند. هم‌چنین، روایی صوری و محتوایی آن را با استفاده از نظر متخصصان و صاحب‌نظران مورد تایید قرار دادند.

پرسشنامه نگرانی: این پرسشنامه توسط مه‌یر و همکاران (۱۹۹۰) معرفی شده است و دیدگاه، نظر و نگرش پاسخگویان را در قالب ۱۶ گویه اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه ۲ خرده‌مقیاس نگرانی عمومی و فقدان نگرانی را سنجش می‌کند. هر گویه دارای مقیاس نگرش سنج ۵ درجه‌ای لیکرت است به طوری که برای انتخاب گزینه کاملاً صادق است، ۵ امتیاز؛ صادق است، ۴ امتیاز؛ تا حدودی صادق است، ۳ امتیاز؛ بندرت صادق است، ۲ امتیاز و اصلاً صادق نیست، ۱ امتیاز کسب می‌شود. دهشیری و همکاران (۱۳۸۸) برای اندازه‌گیری روایی این مقیاس از روش روایی سازه و تحلیل عاملی استفاده کرده و نشان دادند که پرسشنامه دارای روایی مطلوب و قابل قبولی است. هم‌چنین، مقدار ضریب آلفای کرونباخ برای کل سوالات پرسشنامه برابر ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسشنامه کیفیت زندگی کاری: این پرسشنامه توسط والتون (۱۹۷۳) معرفی شده است و دیدگاه، نظر و نگرش پاسخگویان را در قالب ۳۵ گویه اندازه گیری می کند. این مقیاس ۸ خرده مقیاس پرداخت منصفانه و کافی، محیط کاری ایمن و بهداشتی، توسعه قابلیت های انسانی، تامین فرصت رشد و امنیت مداوم، یکپارچگی و انسجام اجتماعی، وجود قانون گرایی در سازمان، فضای کلی زندگی کاری و وابستگی اجتماعی زندگی کاری را اندازه گیری می کند. در این مقیاس پاسخ دهنده میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر عبارت روی یک مقیاس ۵ درجه ای لیکرت مشخص می کند به طوری که برای انتخاب گزینه کاملاً موافقم، ۵ امتیاز؛ موافقم، ۴ امتیاز؛ نظری ندارم، ۳ امتیاز؛ مخالفم، ۲ امتیاز و کاملاً مخالفم، ۱ امتیاز کسب می شود. در پژوهش تفرشی (۱۳۹۹)، ضمن تایید روایی صوری و محتوایی با استفاده از نظر متخصصان و صاحب نظران، مقدار ضریب آلفای کرونباخ برای کل سوالات پرسشنامه برابر ۰/۸۵ گزارش شد. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی و استنباطی از طریق برنامه نرم افزاری SPSS23 و سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha=0/05$) استفاده شد. جهت توصیف ویژگی های جمعیت شناختی و متغیرها از شاخص های آمار توصیفی چون فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار استفاده و جهت تعمیم اطلاعات حاصل از نمونه به جامعه آماری و آزمون فرضیه ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نخست، آزمون معتبر کولموگروف-اسمیرنوف، جهت تشخیص نرمال بودن متغیرهای پژوهش اجرا و مشخص گردید متغیرها از یک توزیع نرمال تبعیت می کنند.

یافته ها

جدول ۱، توزیع فراوانی متغیرهای جمعیت شناختی نمونه آماری را نشان می دهد.

جدول ۱: توزیع فراوانی و درصد فراوانی متغیرهای جمعیت شناختی

متغیرها	شاخص ها	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	مرد	۷۰	۴۲
	زن	۹۵	۵۸
سن	۳۰ سال و کمتر	۴۴	۲۶
	۳۱ - ۴۰	۵۲	۳۲
	۴۱ - ۵۰	۶۱	۳۷
	۵۱ سال و بیشتر	۸	۵
تحصیلات	لیسانس	۱۱۸	۷۲
	فوق لیسانس	۴۷	۲۸
سابقه کار	کمتر از ۱۰ سال	۳۸	۲۳
	۱۱ - ۲۰	۸۳	۵۰
	۲۱ سال و بیشتر	۴۴	۲۷

جدول ۱، نشان داد ۷۰ درصد مرد و ۹۵ درصد زن می باشند. ۲۶ درصد ۳۰ سال و کمتر، ۳۲ درصد ۳۱ الی ۴۰ سال، ۳۷ درصد ۴۱ الی ۵۰ سال و ۵ درصد دیگر ۵۱ سال و بیشتر سن دارند. ۷۲ درصد لیسانس و ۲۸ درصد فوق لیسانس دارند. ۲۳ درصد کمتر از ۱۰ سال، ۵۰ درصد ۱۱ الی ۲۰ سال و ۲۷ درصد ۲۱ سال و بیشتر سابقه کار دارند. بنابراین، اکثریت زن (۵۸ درصد)، ۴۱ الی ۵۰ سال (۳۷ درصد)، لیسانس (۷۲ درصد) و ۱۱ الی ۲۰ سال (۵۰ درصد) سابقه کار دارند.

جدول ۲، شاخص های میانگین و انحراف استاندارد مربوط به متغیرهای پژوهش را نشان می دهد.

جدول ۲: شاخص های مرکزی و پراکندگی متغیرها

متغیرها	کمینه	بیشینه	میانگین نظری	میانگین نمونه	انحراف استاندارد
اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی	۱	۵	۳	۲/۴۸	۰/۴۹
نگرانی	۱	۵	۳	۲/۶۶	۰/۵۲
کیفیت زندگی کاری	۱	۵	۳	۳/۸۲	۰/۸۷

جدول ۲، نشان داد میانگین متغیرهای اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی و نگرانی به ترتیب برابر ۲/۴۸ و ۲/۶۶ است که کمتر از متوسط (میانگین نظری یا نقطه برش: ۳) می باشد. هم چنین، میانگین متغیر کیفیت زندگی کاری برابر ۳/۸۲ است که بیشتر از متوسط (میانگین نقطه برش: ۳) است.

جدول ۳، میزان و جهت رابطه بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی با نگرانی و کیفیت زندگی کاری معلمان را نشان می دهد.

جدول ۳: بررسی رابطه بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی با نگرانی و کیفیت زندگی کاری معلمان

متغیرها		شاخص های آماری		
پیش بین	ملاک	n	r	P
نگرانی	کیفیت زندگی کاری	۱۶۵	۰/۷۳	۰/۰۰۰
اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی	کیفیت زندگی کاری	۱۶۵	- ۰/۵۱	۰/۰۰۰

جدول ۳ نشان داد در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha=0/05$)، داده ها فرضیه صفر (H_0) را رد و فرضیه پژوهش (H_1) مبنی بر وجود رابطه معنی دار را تایید می نمایند، یعنی، می توان ادعا نمود رابطه مثبت معنی داری بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی با نگرانی معلمان وجود دارد. هم چنین، رابطه منفی معنی داری بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی با کیفیت زندگی کاری معلمان وجود دارد. چرا که مقدار سطح معناداری (P) از مقدار $\alpha = 0/05$ ، کوچک تر است.

بحث و نتیجه گیری

یافته های حاصل از پژوهش حاضر حاکی از آن است که رابطه مثبت معنی داری بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی با نگرانی معلمان وجود دارد. هم چنین، رابطه منفی معنی داری بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی با کیفیت زندگی کاری معلمان وجود دارد. این یافته ها با نتایج پژوهش های مک کر و همکاران (۲۰۱۷)، باکر و الگورتا (۲۰۱۶)، سامسون و کین (۲۰۰۵)، اندروز و همکاران (۲۰۰۰)، طاهری مبارکه و همکاران (۱۳۹۵)، یوسفی و همکاران (۱۳۹۴)، طیوری و همکاران (۱۳۹۴)، ابوالحسنی و همکاران (۱۳۹۴) و سلطان محمدلو و همکاران (۱۳۹۲) همسو می باشد. در تبیین نتیجه به دست آمده باید اشاره کرد که نگرانی شکلی از شناخت به صورت افکار و تصاویر ناخوشایند و غیرقابل کنترل است که کلامی، آینده محور و آمیخته با تجربه هیجانی منفی است. پس، نگرانی، فرآیندی شناختی است که با افکار مداوم و تکراری در مورد دلواپسی های شخصی از یک سو و مشکل در پایان دادن به این زنجیره افکار، از سوی دیگر، اشاره دارد. به عبارت دیگر، نگرانی زنجیره ای از افکار و تصورات انباشته از عاطفه منفی و نسبتاً کنترل ناپذیر است که در صدد حل مساله روانی در مورد موضوعی که پیامدش نامعلوم، اما منفی است، تلاش می کند. کیفیت زندگی کاری به عنوان یک مفهوم جهانی در عرصه مدیریت منابع انسانی و توسعه سازمانی مورد تامل قرار گرفته و تامین و ارتقا آن کلید اصلی موفقیت مدیریت هر سازمان به شمار می رود. کیفیت زندگی کاری به عنوان یکی از فنون بهبود سازمانی مورد توجه مدیران ارشد می باشد. در طی سال های اخیر برنامه های کیفیت زندگی کاری نقش اساسی و مهمی در افزایش بهره وری نیروی انسانی و در نتیجه کارایی و اثربخشی

سازمان‌ها و شرکتهای بزرگ بر عهده داشته است. برنامه‌های استراتژیک ارتقای کیفیت زندگی کاری منابع انسانی در سازمان‌ها یک رویکرد دورنگر و گسترده می‌باشد، این بدین معنی است که نیروی انسانی کارآمد نقش محوری در تحول سازمان ایفا می‌کند. در گذشته صرفاً زندگی غیر کاری مد نظر و تأکید بوده ولی در جامعه امروزی بهبود کیفیت زندگی کاری از اولویت‌های سازمان‌ها می‌باشد. کیفیت زندگی کاری یک برنامه جامع و وسیعی است که به منظور جلب رضایت و توجه کارکنان، کمک به آنان جهت مدیریت تغییرات و حفظ کارکنان در سازمان طراحی می‌شود. نارضایتی از کیفیت زندگی کاری یک مشکل اساسی است که بدون توجه به پست و موقعیت، همه کارکنان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. ایزوله کردن و شناسایی تمام جنبه‌های تأثیرگذار در کیفیت زندگی کاری، کار بسیار پیچیده‌ای می‌باشد. سازمانی که به کیفیت زندگی کاری کارکنان خود توجه دارد از مزایای داشتن نیروی کاری متعهدتر برخوردار خواهد بود. با این وصف، استفاده نامتعارف از شبکه‌های اجتماعی مجازی به خصوص شبکه‌های اجتماعی مانند تلگرام و اینستاگرام که جنبه‌های تبلیغاتی و کسب درآمد دارند و برقراری روابط غیر معمولی با غیر هم‌جنس را به آسانی امکان‌پذیر می‌نمایند، دسترسی به محتویات غیر اخلاقی ساده است و غیره، سبب صدمات روانی و جسمانی در افراد به خصوص کارکنان ادارات و مخصوصاً معلمان که وظیفه تربیت جامعه را نیز بر عهده دارند، می‌شود و با افزایش اضطراب و استرس در آنان بر میزان نگرانی آنان افزوده می‌گردد. انزوای گوشه‌گیری، سرزدن‌های گاه و بی‌گاه، چک کردن مداوم صفحات مربوط به شبکه‌های اجتماعی، استفاده کردن از هر فرصتی برای برقراری ارتباط با دیگران از طریق شبکه‌های اجتماعی، استفاده بیش از اندازه و خارج از عرف از شبکه‌های اجتماعی مجازی که حالتی اعتیادگونه دارند و مواردی از این دست، سبب تقویت وسواس فکری-عملی و خلق افسرده در کاربران و افزایش نشخوار فکری در آنان می‌گردد. از طرفی، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی سبب می‌شود که افراد نخستین کاری که در هر صبحگاهان انجام می‌دهند بررسی شبکه‌های اجتماعی است، آنان در طول روز و به دفعات متعدد به بررسی مجدد این شبکه‌ها می‌پردازند، اهمیت کمتری برای روابط اجتماعی واقعی خود قائل هستند، ارزش زیادی برای زمان قائل نیستند، به طور دائم در حال فکر کردن به مطالبی هستند که در شبکه‌های اجتماعی پست می‌شود و یا قرار است که پست کنند، علاقه وافری به چک کردن مداوم مطالب قرار داده شده در شبکه‌های اجتماعی و به روز رسانی کردن آن‌ها و یا چک کردن پروفایل سایر افراد برای مدت زمان طولانی در شبکه‌های اجتماعی دارند و بسیاری موارد زبان‌بار روانی و جسمانی که جملگی باعث می‌شوند در زندگی خود احساس منفی زیادی داشته باشند و در طولانی مدت اعتماد به نفس و خودکارآمدی خود را از دست بدهند که در نتیجه آن‌ها، میزان کیفیت زندگی کاری در آنان کاهش می‌یابد. بنابراین، همان گونه که در این پژوهش نتیجه شد، رابطه مثبت معنی‌داری بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با نگرانی و رابطه منفی معنی‌داری بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با کیفیت زندگی کاری معلمان وجود دارد. از مهم‌ترین محدودیت این پژوهش مربوط به روایی بیرونی آن است چرا که این پژوهش تنها بر روی معلمان آموزش و پرورش شهرستان سوادکوه شمالی انجام شده است و لذا تعمیم نتایج آن به جامعه‌های دیگر نیازمند انجام پژوهش در این زمینه است. همزمانی انجام پژوهش حاضر با شیوع و همه‌گیری کووید-۱۹ و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی سبب شده است که شیوه نمونه‌گیری به صورت غیر تصادفی در دسترس انتخاب شود که ممکن است شیوه انتخاب در نتایج موثر بوده باشد، لذا در تعمیم نتایج به سایر جامعه‌ها نهایت احتیاط به عمل آید. پیشنهاد می‌شود برای افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌ها، این پژوهش در سایر شهرستان‌ها در استان مازندران و حتی کشوری انجام شود. در پژوهش‌های آینده از سایر شیوه‌های نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود. آگاه‌سازی و ارتقای سطح فرهنگی جامعه در زمینه استفاده از فناوری‌های نوین اطلاعاتی و ارتباطاتی، خصوصاً شبکه‌های اجتماعی مجازی، برخورد‌های قانونی با متخلفین سایبری، مورد توجه جدی مسولان و دست‌اندرکاران قرار گیرد. مدیریت آموزشگاه‌ها و مدارس در طی سال تحصیلی و در چند نوبت با دعوت از کارشناسان متخصص در حوزه‌های علوم ارتباطی، مشاوره و روان‌شناسی، مزایا و معایب استفاده بیش از حد از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی، آموزش

داده شود و بازخورد آن در عملکرد رفتاری و تحصیلی معلمان و دانش آموزان پیگیری شود. هم چنین، سمینارها و همایش هایی علمی پژوهشی با محوریت اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی در سطح منطقه، ملی و بین المللی با دعوت از اندیشمندان، کارشناسان و صاحب نظران با میزبانی اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران برگزار گردد.

منابع

- ابوالحسنی، معصومه؛ زینی حسونند، ناهید و گودرزی، کوروش. (۱۳۹۴). رابطه بین اعتیاد به اینترنت، بازی های آنلاین و شبکه های اجتماعی با سلامت روانی دانش آموزان دختر و پسر سال سوم متوسطه شهرستان بروجرد. اولین کنفرانس ملی بازی های رایانه ای؛ فرصت ها و چالش ها، دانشگاه اصفهان، بنیاد ملی بازی های رایانه ای، همراه اول، شرکت مخابرات استان اصفهان.
- پاشایی، فاطمه؛ نیکبخت نصرآبادی، علی رضا و توکل، خسرو. (۱۳۸۷). تجربه جوانان از زندگی با اینترنت: مطالعه کیفی. مجله علوم رفتاری، ۲ (۴)، ۳۳۳-۳۳۷.
- نفرشی، علی. (۱۳۹۹). پیش بینی رضایت شغلی بر اساس کیفیت زندگی کاری کارکنان بانک ملت. دومین کنفرانس ملی علوم انسانی و توسعه، شیراز، دانشگاه پیام نور (همه مراکز)، دانشگاه پیام نور استان فارس و مرکز توسعه آموزش های نوین ایران (متانا).
- تقی زاده، عباس. (۱۳۹۰). ارتقای سواد رسانه ای زمینه کاهش آسیب های اجتماعی نوپدید فضای مجازی. رساله دکتری، رشته علوم ارتباطات، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- دلیر ناصر، نرگس و حسینی نسب، سید داود. (۱۳۹۴). بررسی مقایسه ای پیشرفت تحصیلی و انگیزه پیشرفت در دانش آموزان ابتدایی مدارس عادی و هوشمند شهر تبریز. نشریه علمی پژوهشی آموزش و ارزشیابی، ۸ (۲۹)، ۳۱-۴۲.
- دهشیری، غلامرضا؛ گلزاری، محمود؛ برجلی، احمد و سهرابی اسمرود، فرامرز. (۱۳۸۸). خصوصیات روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا در دانشجویان. نشریه روان شناسی بالینی، ۱ (۴)، ۶۷-۷۵.
- رحمان زاده، سیدعلی. (۱۳۸۹). کارکرد شبکه های اجتماعی مجازی در عصر جهانی شدن. فصل نامه مطالعات راهبردی جهانی شدن، ۱ (۱)، ۱۰-۱۲.
- رنجبری، توحید؛ حافظی، الهه؛ محمدی، ابوالفضل؛ رنجبر شیرازی، فرزانه و غفاری، فاطیما. (۱۳۹۷). مقایسه ای اضطراب، نگرانی و عدم تحمل بلاتکلیفی در افراد با اختلال وسواسی جبری و اختلال مصرف مواد. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، ۱۲ (۱)، ۷۵-۸۸.
- سعیدی، مریم؛ رضایی راد، مجتبی، عباسی، قدرت اله. (۱۳۹۸). رابطه اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی (تلگرام) با نشخوار ذهنی در دانش آموزان مقطع متوسطه دوم. پنجمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار، تهران، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار.
- سلطان محمدلو، سپیده؛ غرابی، بنفشه؛ فتحعلی لواسانی، فهیمه و گوهری، محمودرضا. (۱۳۹۲). بررسی ارتباط بین سیستم های فعال ساز و بازداری رفتار، دشواری در تنظیم هیجانی و فراشناخت با نگرانی. پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، ۳ (۲)، ۸۵-۱۰۰.
- طاهری مبارکه، مینا؛ سلامی، مریم؛ هاشمیان، محمدرضا و نوروزی، علی. (۱۳۹۵). تاثیر شبکه های اجتماعی بر سلامت روان کاربران کتابخانه مرکز آموزشی درمانی الزهراء دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۱۳۹۴. مدیریت سلامت، ۱۹ (۶۶)، ۷۱-۸۰.

طیوری، امیر؛ میری، محمدرضا؛ بهشتی، داود؛ یاری، الهه؛ خدابخشی، حوریه و عنانی سراب، غلامرضا. (۱۳۹۴). شیوع اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با اضطراب، استرس و افسردگی در دانش‌آموزان متوسطه شهر بیرجند در سال ۱۳۹۳. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*، ۲۲ (۱)، ۶۷-۷۵.

عسکری، پرویز و موسوی، آزاده. (۱۳۸۹). مقایسه کارکرد خانواده، کیفیت زندگی، خستگی روانی و نگرانی در میان همسران کارکنان مرد اقماری و روز کار شرکت نفت. *فصل نامه یافته‌های نو در روان شناسی*، ۵ (۱۷)، ۹۷-۱۰۹.

کوثری، مسعود. (۱۳۸۷). اینترنت و آسیب‌های اجتماعی. تهران: نشر سلمان.

محمدی، بهرام و حمیدی، فریده. (۱۳۸۹). بررسی رابطه کیفیت زندگی کاری و سلامت سازمانی در مدارس شهرستان‌های دوره متوسطه استان کردستان ازدیدگاه دبیران. *اولین همایش کشوری دانشجویی عوامل اجتماعی موثر بر سلامت*، تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران.

مظلومی محمودآباد، سیدسعید؛ زارع‌زاده مهریزی، ریحانه؛ خدایاریان، مهسا و فلاح زاده، حسین. (۱۴۰۰). بررسی کیفیت زندگی شغلی معلمان شهرستان مهریز در سال ۱۳۹۷. *طلوع بهداشت*، ۲۰ (۱)، ۱-۱۱.

یوسفی، الهام؛ تاجمیر ریاحی، زهرا و رازی، فاطمه. (۱۳۹۴). رابطه شبکه‌های مجازی با علائم اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی استان اصفهان. *دومین کنفرانس بین‌المللی علوم رفتاری و مطالعات اجتماعی*، استانبول، موسسه مدیران ایده پرداز پایتخت ویرا.

Andrews, G., Sanderson, K., Slade, T., & Issakidis, C. (2000). Why does the burden of disease persist? Relating the burden of anxiety and depression to effectiveness of treatment. *Bull World Health Organ*, 78 (4), 446-454.

Baker, D. A., & Algorta, G. P. (2016). The Relationship Between Online Social Networking and Depression: A Systematic Review of Quantitative Studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19 (11), 638-648.

Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorder: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Chinomona, R. & Sandada, M. (2014). Organizational support and its influence on teachers job satisfaction and job performance in Limpopo province of South Africa. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(9), 208 -214.

Covin, R., Ouimet, A. J., Seeds, P. M., & Dozois, D. J. A. (2008). A meta-analysis of CBT for pathological worry among clients with GAD. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 108-116.

Hazlett-Stevens, H. (2008). *Psychological approaches to generalized anxiety disorder: A clinician's guide to assessment and treatment*. New York: Springer Verlag.

Hymavathi, K. & Saraswathi, A. B. (2018). A study on the concept of quality of work life with respect to jute industry - A literature review. *International journal of civil Engineering and technology*, 9(1), 597 -607.

Jong-Meyer, R. D., Beck, B., & Riede, K. (2009). Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and meta-cognitive beliefs. *Personality and Individual Differences*, 46, 547-551.

- McCrae, N., Gettings, S., & Purssell, E. (2017). Social Media and Depressive Symptoms in Childhood and Adolescence: A Systematic Review. *Adolescent Res Rev*, <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs40894-017-0053-4.pdf>.
- Samson, J., & Keen, B. (2005). *Internet Addiction*. Retrieved from <http://www.islamonline.net/English/Science/2005/11/article04.shtml>.