



Factors Influencing Social Adaptation of Adolescent Girls in Virtual Spaces: A Qualitative Phenomenological Study

Seyedeh Leila Haghparast¹
Ebrahim Naeimi(Ph.D.)²

 0009-0002-5375-030

 0000-0002-2582-1273

Abstract

Background and purpose: The purpose of this study was to analyze the effective components in the social adaptation of teenagers dependent on cyberspace. **Research method:** The current research was a descriptive phenomenological qualitative study. The statistical population was adolescent girls aged 12 to 18 years old in Talesh city of Gilan province in the summer quarter of 1402, who were dependent on cyberspace. Targeted sampling was done using Yang's cyberspace addiction questionnaire, and semi-structured interviews were conducted with 11 people and continued until reaching the saturation level and repeating the answers. In the data analysis, the seven-step collage method was used. **Findings:** From a total of 11 interviews, 3 main themes and 9 sub-themes were classified, which are: the main theme "dynamism and active participation" with sub-themes: "strengthening coexistence and lack of bigoted attitude" and "understanding and accepting the international culture of non-racial discrimination" "; The main theme of "emotional efficiency" with sub-themes: "interpersonal intelligence", "emotional intelligence", "increasing self-confidence", "strengthening and expanding self-esteem"; The main theme of "skills to influence the social environment" is classified with sub-themes: "managing interpersonal conflict", "planning and intentionality", "cognitive and emotional orientation". **Conclusion:** The results showed that the components related to self-efficacy belief in adolescents dependent on cyberspace have a positive effect on social adaptation. Therefore, it is necessary for administrators and guardians to take into account the needs of adolescence and use the opportunity of communication technology to strengthen and nurture self-efficacy in adolescents.

Keywords: Adolescence Girls, dependence on virtual space, social adaptation.

1- Master's degree, Family Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaie University, Tehran, Iran (Corresponding Author) lila.haghparast62@gmail.com

2- Associate Professor, Counseling Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaie University, Tehran, Iran naeimi@atu.ac.ir

واکاوی مؤلفه‌های اثرگذار مطلوب در سازگاری اجتماعی

دختران نوجوان وابسته به فضای مجازی^۱

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۲۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۶/۲۴

سیده لیلا حق پرست^۲

ابراهیم نعیمی^۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر، واکاوی مؤلفه‌های مؤثر در سازگاری اجتماعی نوجوانان وابسته به فضای مجازی بود. پژوهش حاضر مطالعه کیفی از نوع پدیدارشناسی توصیفی بود. جامعه آماری، دختران نوجوان ۱۲ تا ۱۸ ساله شهرستان تالش استان گیلان در سه ماهه تابستان ۱۴۰۲ بوده که به فضای مجازی وابسته بودند. نمونه‌گیری هدفمند با استفاده از پرسش‌نامه اعتیاد به فضای مجازی یانگ انجام شد و از ۱۳ نفر مصاحبه نیمه‌ساختار یافته به عمل آمد و تا رسیدن به سطح اشباع و تکرار پاسخ‌ها ادامه یافت. در تحلیل داده‌ها از روش هفت مرحله‌ای کولایزی استفاده شد. یافته‌ها نشان می‌دهد مجموعاً از تعداد ۱۳ مصاحبه ۳ مضمون اصلی، ۹ مضمون فرعی طبقه‌بندی شدند که: مضمون اصلی «پویایی و مشارکت فعال» با مضامین فرعی: «تقویت همزیستی و عدم نگرش متعصبانه» و «درک و پذیرش فرهنگ بین‌المللی عدم تبعیض نژادی»، مضمون اصلی «کارآمدی هیجانی» با مضامین فرعی: «هوش بین‌فردی»، «هوش هیجانی»، «افزایش اعتماد به نفس»، «تقویت و گسترش عزت نفس»: مضمون اصلی «مهارت‌های اثرگذاری بر محیط اجتماعی» با مضامین فرعی: «مدیریت تعارض بین‌فردی»، «برنامه‌ریزی و قصدمندی»، «جهت‌گیری شناختی و عاطفی» طبقه‌بندی شده است. نتایج نشان داد مؤلفه‌های مربوط به باور خودکارآمدی در نوجوانان وابسته به فضای مجازی بر سازگاری اجتماعی اثر مطلوب دارد؛ بنابراین لازم است متصدیان و متولیان امر ضمن در نظر گرفتن نیازهای دوره نوجوانی و استفاده از فرصت فناوری ارتباطات و به تقویت و پرورش هرچه بیشتر باور خودکارآمدی در نوجوان اقدام نمایند.

کلیدواژه‌ها

نوجوانان، وابستگی به فضای مجازی، سازگاری اجتماعی.

۱- مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد است.

۲- کارشناسی ارشد، مشاوره خانواده، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).
lila.haghparast62@gmail.com

۳- دانشیار گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
naeimi@atu.ac.ir

مقدمه

نوجوانی یکی از چالش‌برانگیزترین مرحله از مراحل رشدی است. نوجوان در این دوره تغییرات بسیاری در جنبه‌های مختلف زیستی، شناختی، جسمانی، اجتماعی مواجه می‌شود، این تغییر و تحولات زمینه‌ساز مسائل و چالش‌های مختلف است (آمنگر نسب؛ عزیزی و سعیدمنش، ۱۴۰۲). پژوهش‌ها تشدید آسیب‌پذیری نوجوانان به سبب تجربه‌گذر از بحران نوجوانی را تأیید می‌کنند (Schwartz et al., 2012). تحولات وسیع و همه‌جانبه چالش‌ها و بحران‌های متنوع ایجاد می‌کند که زمینه‌ساز ناسازگاری در تعامل با اطرافیان می‌شود.

دوره نوجوانی به‌عنوان پرفشارترین و آسیب‌زاترین مرحله در کیفیت مراحل بعدی رشد عامل تعیین‌کننده است (Popova-Petrosyan et al., 2000). رشد نوجوان در زمینه‌های جسمی، جنسی و اجتماعی شخص را در موقعیت روانی بین نیازها و ادراکات کودکانه و افکار و خواسته‌های دنیای بزرگسالان قرار می‌دهد که نتیجه این وضعیت روانی و بی‌ثباتی استرس و ناشناخته بودن مسائل برای نوجوان به همراه خواهد داشت (نمازی و سهرابی شگفتی، ۱۳۹۷). نوجوان در موقعیت‌های ناشناخته و جدید جهت دستیابی به نیازها و امیال خود باید بین محیط پیرامون و جامعه خود و خواسته‌ها بتواند به تعادل دست یابد، دستیابی به تعادل در تأمین نیازها اصطلاحاً سازگاری اجتماعی نامیده می‌شود. سازگاری اجتماعی نیازمند فرایند پیوسته و مداوم برقراری تعادل بین خواسته‌های درونی و محدودیت‌های اعمال‌شده از سوی محیط اطراف است (عبادتی و عبادتی، ۱۴۰۱). فرایند سازگاری نیازمند تلاش و برخورد منطقی و صحیح با این چالش‌هاست که شخص را از سازگاری اجتماعی و آرامش برخوردار می‌کند، این عامل یکی از نیازهای امروز جوامع است (حقانی و دیگران، ۱۴۰۳). از طرفی در دوره نوجوانی هیجانات به‌راحتی بروز و ظهور می‌یابند و موجب افزایش ادراک بی‌اعتمادی و بی‌ثباتی، ناسازگاری و پرخاشگری هنگام مواجهه با ناکامی‌ها است (انیسی و دیگران، ۱۳۸۶)؛ بنابراین عوامل بسیار شخصی و خانوادگی و اجتماعی بر چگونگی گذار از بحران دوران نوجوانی و سازگاری اجتماعی اثرگذار می‌باشد؛ اما امروزه عوامل اجتماعی تأثیرگذاری خود را از طریق فضای مجازی اعمال کرده است. توسعه روزافزون رسانه‌های جمعی و فناوری ارتباطات اثرپذیری و اثرگذاری افراد را افزایش داده است (حقانی و دیگران، ۱۴۰۳).

گسترش و پیشرفت شبکه‌های اجتماعی خالق ارتباطات منحصربه‌فرد در دنیای مجازی

و نوظهور است. جذابیت و تنوع شبکه‌های مجازی نوجوانان بیشتری جذب فضای متفاوت خود کرده است. این جامعه مجازی با مهیا ساختن نرم‌افزارها و برنامه‌های کاربردی بخش وسیعی خدمات و سرگرمی را برای کاربر خود فراهم می‌کند و به دلیل سهولت دسترسی؛ جز اساسی و لاینفک زندگی روزانه نوجوانان شده است (پورشهریاری، عبداللهی و امینی، ۱۴۰۱)؛ اما این فناوری پیشرفته مانند تمام اختراعات و پیشرفت‌های بشری فرصت استفاده درست یا نادرست را به ارمغان آورده که هرکدام نتایج مخصوص به خود را دارند؛ اما آنچه زمینه وابستگی به اینترنت را در نوجوانان به وجود می‌آورد استفاده نادرست از اینترنت می‌باشد که باعث افول سرمایه اجتماعی شده است (خدادادی سنگده و احمدی، ۱۳۹۴).

نتایج استفاده نادرست از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، بستر وابستگی را ایجاد کرده و موجب اختلال در بهداشت روانی می‌شود (حدادیان، طهرانی‌زاده و پاکدل، ۱۴۰۰). در همین راستا استفاده نامتعارف از فضای مجازی با فقدان مسئولیت‌پذیری اجتماعی، عدم حمایت اجتماعی، عدم موفقیت در تکلیف شغلی و تحصیلی ارتباط مستقیم و با باور خودکارآمدی ارتباط معکوس دارد، همچنین با متغیرهای شخصیتی مثل افسردگی، انزوای اجتماعی همبستگی دارد (تسیه حسینی، صمدی کاشان و مدنی، ۱۴۰۰) که همه این موارد زمینه را برای وابستگی به اینترنت و فضای مجازی آماده می‌کنند. وابستگی به اینترنت یک اختلال فیزیکی-روانی است که نشانه‌های تحمل، کناره‌گیری، اختلالات عاطفی و اختلال در روابط همراه دارد و هر روز به مقدار بیشتری در استفاده‌کنندگان از اینترنت افزایش می‌یابد (رخشنده ابرقویی و دیگران، ۱۳۹۹). در همین رابطه محمودی، مزیدی شرف‌آبادی و اسلامی (۱۴۰۰) نیز در پژوهشی با هدف شناخت آسیب‌های نوجوانان در شبکه‌های مجازی دریافتند وابستگی ذهنی و اعتیاد اینترنتی از آسیب‌های اصلی در این زمینه است.

با وجود پژوهش‌های متعدد در زمینه تغییرات رشدی، روانی و اجتماعی دوران نوجوانی و نقش این عوامل در شکل‌گیری بحران‌ها و چالش‌های رفتاری، همچنان بخش قابل‌توجهی از ابعاد این دوره در ابهام باقی مانده است. بیشتر پژوهش‌های گذشته، تنها به تشریح تغییرات زیستی یا هیجانی نوجوان پرداخته و کمتر به تعامل پیچیده میان عوامل اجتماعی، خانوادگی و فردی در ایجاد یا کاهش ناهماهنگی‌های این دوره حساس توجه داشته‌اند. علاوه‌براین، بسیاری از مطالعات صرفاً بر پیامدهای منفی این مرحله متمرکز بوده و نقش سازوکارهای حمایتی و فرصت‌های نوین، به‌ویژه ظرفیت‌های فضای مجازی و شبکه‌های

اجتماعی، را در رشد و سازگاری نوجوانان کمتر مورد توجه قرار داده‌اند. در شرایط کنونی جامعه، نوجوانان بیش از هر زمان دیگری در معرض چالش‌های نوپدید فرهنگی، فشارهای تحصیلی، تغییرات شتابان اجتماعی و بحران‌های هویتی قرار دارند. باین‌حال، فضای مجازی در کنار تهدیدهای احتمالی، می‌تواند به‌عنوان بستری توانمندساز برای ارتقای مهارت‌های ارتباطی، افزایش خودآگاهی، تقویت حمایت اجتماعی و ایجاد فرصت‌های یادگیری ایفای نقش کند. از این‌منظر، شکاف اصلی پژوهش‌های پیشین را می‌توان در عدم توجه کافی به سازگاری اجتماعی نوجوانان در بستر واقعی زندگی امروز و در تعامل با ظرفیت‌های فضای مجازی و منابع حمایتی موجود دانست.

براین‌اساس، پژوهش حاضر تلاش دارد با تمرکز بر این خلأ پژوهشی، ابعاد کمتر بررسی‌شده سازگاری نوجوانان را مورد واکاوی قرار داده و راهکارهایی در جهت کاهش بحران‌ها و بهره‌گیری بهینه از توانمندی‌های فضای مجازی برای ارتقای سلامت روانی - اجتماعی آنان ارائه نماید.

بنابراین با استفاده از روش‌شناسی کیفی در این پژوهش به‌دلیل ماهیت موضوع و ضرورت درک عمیق از تجربیات و دیدگاه‌های دختران نوجوان اهمیت ویژه‌ای دارد. این روش امکان تحلیل دقیق و جامع از عواملی را فراهم می‌کند که بر فرایند سازگاری اجتماعی آنان تأثیر می‌گذارند (مسعودی‌فر، شالچی و کلامی حامد، ۱۳۹۸). با توجه به اینکه سازگاری اجتماعی به‌عنوان یکی از جنبه‌های اساسی سلامت روان و رشد شخصیتی نوجوانان محسوب می‌شود، درک مؤلفه‌های مرتبط با این سازگاری می‌تواند در طراحی برنامه‌ها و سیاست‌های حمایتی اثربخش برای این گروه سنی نقش کلیدی داشته باشد. دراین‌راستا، پژوهش حاضر به‌دنبال پاسخ به این پرسش است که مؤلفه‌های اثرگذار مطلوب در سازگاری اجتماعی دختران نوجوان وابسته به فضای مجازی چیست؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش کیفی با رویکرد پدیدارشناسی توصیفی است که به توصیف تجارب زیسته نوجوانان وابسته به فضای مجازی داشتند پرداخته است و از روش کلایزی^۱ جهت تحلیل داده‌ها استفاده شده است. روش پدیدارشناسی نیز به معنی روش و فلسفه

1. Colaizzi

پسندیده برای توصیف تجارب زندگی به صورت واقعی از دیدگاه افراد، برای مطالعه پدیده‌های ذهنی و ادراکات فردی محسوب می‌شود و از داده‌های کسب‌شده توصیف‌های تحلیلی، ادراکی و طبقه‌بندی‌شده پدید می‌آید.

جامعه آماری پژوهش دختران نوجوان ۱۲ تا ۱۸ ساله شهرستان تالش استان گیلان در سه‌ماهه تابستان ۱۴۰۱ که با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند ملاکی جهت شرکت در پژوهش انتخاب شدند، مشارکت‌کنندگان شامل ۱۳ نفر از دختران نوجوان ۱۲ تا ۱۸ ساله شهرستان تالش استان گیلان در سه‌ماهه تابستان ۱۴۰۱ بودند. ۲ مصاحبه به دلیل پاسخ‌های سطحی و نامرتب حذف شد و مصاحبه‌ها پس از مصاحبه با ۹ نفر از مشارکت‌کنندگان، مضامین به اشباع رسید و جهت کسب اطمینان بیشتر از کفایت داده‌ها و اطلاعات جمع‌آوری‌شده، ۲ مصاحبه اضافی‌تر (مجموعاً ۱۳ عدد) انجام شد. ملاک‌های ورود نمونه‌ها به پژوهش عبارت بودند از: نوجوان ۱۲ تا ۱۸ ساله، کاربر وابسته حداقل به یکی از شبکه‌های مجازی داخلی یا خارجی، کسب نمره بالاتر از متوسط در پرسش‌نامه اعتیاد کیمبرلی یانگ^۱ (1999)، توانایی نسبی جهت بیان احساس‌ها، عقاید و نظرهای خود و تمایل به شرکت کاملاً آگاهانه و داوطلبانه در پژوهش. معیارهای خروج شامل نامفهوم بودن محتوای ضبط‌شده، یا انصراف از ادامه همکاری در هر نقطه از فرایند پژوهش و وکسب نمره پایین‌تر از میانگین در پرسش‌نامه اعتیاد کیمبرلی یانگ بود.

جهت گردآوری داده‌ها از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. مصاحبه اصلی‌ترین روش جمع‌آوری اطلاعات در پژوهش‌های کیفی بوده است. در مصاحبه پرسش‌هایی برای جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات پرسیده می‌شود و انواع مصاحبه عبارت‌اند از: مصاحبه ساختاریافته، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته و مصاحبه بدون ساختار. هرکدام از انواع مصاحبه برای هدفی مناسب است. مصاحبه نیمه‌ساختاریافته که روش جمع‌آوری پژوهش ما بوده است، پژوهشگر ابتدا تعدادی پرسش را از مشارکت‌کنندگان می‌پرسد؛ اما این انعطاف را به محقق می‌دهد در صورت برخورد با داده‌های جالب و نو با پرسش‌های بیشتر درصدد شناخت برآید. این انعطاف‌پذیری باعث خواهد شد محقق در مورد موضوع پژوهش به شناخت عمیق و بهتر دست یابد (Mannan, S. & AFNI, 2000). نمونه‌ای از پرسش‌ها شامل «یک روز خود را در فضای مجازی توصیف کنید؟ در فضای مجازی برای تعامل با دیگران

1. Kimberly-Young-Internet-Addiction-Questionnaire.

پایبند چه شرایط و محدودیت‌هایی هستید؟ تحت چه شرایطی از فضای مجازی کناره‌گیری می‌کنید؟ هنگامی که با درخواست بحث در مورد موضوعی از سوی کسی که شناخت ندارید قرار بگیرید، چگونه رفتار خواهید کرد؟ در صورتی که در مهمانی یا در فضای مجازی مورد احترام و تعریف و تمجید قرار بگیرید چه احساسی خواهید است؟» زمانی که مصاحبه‌شونده در توصیف تجربه‌اش به مشکل برمی‌خورد، پژوهشگر از پرسش‌های پیگیرانه و کاوشی (برای مثال «منظور شما از آن چیست؟ بیشتر توضیح دهید؟») مناسب با جریان بحث، بهره می‌گرفت تا به او فرصت کافی برای به تصویر کشاندن دقیق‌تر تجربه‌اش داده شود.

ابتدای هر مصاحبه محقق به معرفی خود پرداخته و موضوع پژوهش را بیان کرد. با هر فرد یک جلسه مصاحبه انجام و با استفاده از دستگاه ضبط صوت، تمامی محتوای گفتاری، ثبت و ضبط گردید. پس از آن محتوای ضبط‌شده، به دقت روی کاغذ به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد تا برای کدگذاری و تحلیل آماده شود. مدت زمان مصاحبه‌ها از ۲۵ تا ۴۵ دقیقه، متغیر بود.

برای افزایش دقت و صحت مطالعه و اعتبار پژوهش در بخش مصاحبه با مشارکت‌کنندگان، از معیارهای چهارگانه لینکلن و گوبا^۱ (۱۹۹۳، به نقل از Cope, 2014) استفاده شد. جهت ارزیابی روایی (اعتبار)، رابطه‌ای اعتمادآمیزی با مشارکت‌کنندگان برقرار شد. برای اعتبارپذیری^۲ و تأییدپذیری، درگیری طولانی‌مدت محققان با داده‌ها صورت گرفت. همچنین بررسی همتا و بررسی کارشناسان اعمال شد. برای تأیید داده‌ها، پس از تجزیه و تحلیل، متن مصاحبه به شرکت‌کنندگان بازگردانده شد و نظرهای آن‌ها در فرایند کار لحاظ گردید. برای جنبه قابلیت اطمینان، کدگذاری توسط چند کدگذار (دو استادیار دانشگاه و یک کارشناسی ارشد رشته مشاوره) مورد بررسی قرار گرفت. برای انتقال‌پذیری از بررسی کارشناسی، نمونه‌گیری هدفمند و نمونه‌گیری ناهمگن استفاده شد. همچنین کدگذاری‌ها توسط استاد راهنما و استاد مشاور رشته مشاوره بررسی شد.

پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت یانگ (IAT) در سال ۱۹۸۸ توسط کیمبرلی یانگ ساخته شد و در زمینه سنجش اعتیاد اینترنتی استفاده می‌شود. پرسش‌های این آزمون بر اساس ملاک‌های DSM-IV-TR برای اختلال قماربازی بیمارگون طراحی شده‌اند چراکه گمان

1. Guba & Lincoln
2. Credibility

می‌رود اختلال اعتیاد به اینترنت شباهت زیادی با اختلال قماربازی بیمارگون دارد. این پرسش‌نامه دارای ۲۰ پرسش بود و هدف آن سنجش میزان اعتیاد به اینترنت در افراد مختلف است. طیف پاسخ‌دهی آن به صورت لیکرت بوده و دارای پنج درجه می‌باشد. مجموع نمره‌های کسب‌شده بین ۲۰ تا ۱۰۰ بود. هرچه نمره کسب‌شده توسط فرد بالاتر باشد، بیانگر اعتیاد بالاتر فرد به اینترنت است و بالعکس (چابکی و دیگران، ۱۴۰۰).

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۱۱ نفر از دختران نوجوان شرکت کردند که محدوده سنی آن‌ها بین ۱۲ تا ۱۸ سال بود. به لحاظ موقعیت تحصیلی، ۵ نفر از آن‌ها در پایه ۵، ۴ نفر پایه ۶ و ۲ نفر در پایه ۷ متوسطه اول بودند. مشارکت‌کنندگان در شبکه‌های مجازی خارجی (همچون اینستاگرام و فیس‌بوک، توئیتر، یوتیوب) و ایرانی (همچون ایتا، شاد، روبیکا) حضور داشتند، در این بین اینستاگرام و روبیکا بیش‌ترین شبکه مورد استفاده نوجوانان جهت حضور و فعالیت بود. میانگین زمان حضور در فضای مجازی ساعت ۳:۳۰ بوده است.

جدول شماره ۱: اطلاعات جمعیت‌شناختی

ردیف	سن	مقطع تحصیلی	تحصیلات پدر	تحصیلات مادر	میزان استفاده روزانه بر حسب ساعت	وضعیت استفاده از فضای مجازی
۱	۱۲	ابتدایی	کارشناسی ارشد	کارشناسی ارشد	۳	روبیکا، ایتا، تلگرام، بله
۲	۱۴	متوسطه اول	دیپلم	سیکل	۷	اینستاگرام، شاد، روبیکا
۳	۱۶	متوسطه اول	دیپلم	دیپلم	۴	اینستاگرام و تلگرام، روبیکا و شاد
۴	۱۶	متوسطه اول	دیپلم	دیپلم	۳:۳۰	اینستاگرام، تلگرام، فیس‌بوک و واتساپ
۵	۱۷	متوسطه دوم	دیپلم	دیپلم	۵	اینستاگرام، تلگرام، فیس‌بوک، یوتیوب و واتساپ
۶	۱۵	متوسطه اول	کارشناسی	کارشناسی	۳	اینستاگرام، روبیکا،

ردیف	سن	مقطع تحصیلی	تحصیلات پدر	تحصیلات مادر	میزان استفاده روزانه بر حسب ساعت	وضعیت استفاده از فضای مجازی
				ارشد		یوتیوب
۷	۱۳	متوسطه اول	-	دیپلم	۵	اینستاگرام، روبیکا، یوتیوب، تویتر واتساپ و اسنپ چت
۸	۱۲	ابتدایی	کارشناسی	کارشناسی	۴	اینستاگرام، روبیکا، شاد
۹	۱۴	متوسطه اول	دیپلم	کارشناسی ارشد	۵	اینستاگرام، روبیکا، یوتیوب، شاد
۱۰	۱۳	متوسطه اول	کارشناسی	کارشناسی ارشد	۵	اینستاگرام، اسنپ چت، روبیکا، شاد
۱۱	۱۵	متوسطه اول	کارشناسی	دیپلم	۴	اینستاگرام، روبیکا، فیس‌بوک، یوتیوب

روش ۷ مرحله‌ای کلایزی شامل: (۱) مطالعه دقیق تمام یافته‌ها به منظور آشنایی و درک کلی پژوهشگر؛ (۲) استخراج گزاره‌های اساسی و مرتبط با پدیده موردنظر؛ (۳) مفهوم‌بخشی به گزاره‌های مهم استخراج‌شده؛ (۴) نظم‌دهی توصیف‌های شرکت‌کنندگان و گزاره‌های مشترک در دسته‌های خاص؛ (۵) ارائه توصیفی جامع از نظرهای استخراج‌شده؛ (۶) فرموله کردن توصیف جامع پدیده تحت مطالعه به صورت یک بیانیه صریح و روشن از ساختار اساسی پدیده مورد مطالعه که اغلب تحت عنوان ساختار ذاتی پدیده نام‌گذاری می‌شود؛ و (۷) مراجعه به شرکت‌کنندگان به منظور معتبر سازی یافته‌ها می‌باشد. به‌طور کلی تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه کیفی با ۱۱ دختر نوجوان، با استفاده از روش ۷ مرحله‌ای کلایزی منجر به استخراج ۳ مضمون اصلی، ۹ مضمون فرعی طبقه‌بندی شدند که: مضمون اصلی «پویایی و مشارکت فعال» با مضامین فرعی: «تقویت همزیستی و پرهیز از نگرش متعصبانه» و «آگاهی از تفاوت‌های فرهنگ بین‌المللی و فرهنگ خود»؛ مضمون اصلی «کارآمدی هیجانی» با مضامین فرعی: «هوش بین‌فردی»، «هوش هیجانی»، «افزایش اعتماد به نفس»، «تقویت و گسترش عزت نفس»؛ مضمون اصلی «مهارت‌های اثرگذاری بر

محیط اجتماعی» با مضامین فرعی: «مدیریت تعارض بین‌فردی»، «برنامه‌ریزی و قصدمندی»، «جهت‌گیری شناختی و عاطفی» طبقه‌بندی شده است.

جدول شماره ۲: مضامین اصلی و فرعی مؤلفه‌های مؤثر در سازگاری اجتماعی دختران نوجوان

مضمون اصلی	مضمون فرعی
پویایی و مشارکت فعال	تقویت همزیستی و پرهیز از نگرش متعصبانه
	آگاهی از تفاوت‌های فرهنگ بین‌المللی و فرهنگ خود
کارآمدی هیجانی	هوش بین‌فردی
	هوش هیجانی
	افزایش اعتماد به نفس و خودباوری
	تقویت و گسترش عزت نفس
مهارت‌های اثرگذاری بر محیط اجتماعی	مدیریت تعارض بین‌فردی
	برنامه‌ریزی و قصدمندی
	جهت‌گیری شناختی و عاطفی

مضمون اصلی ۱: پویایی و مشارکت فعال مضمون اصلی «پویایی و مشارکت فعال» حول دو محور فرعی «تقویت همزیستی و پرهیز از نگرش متعصبانه» و «آگاهی از تفاوت‌های فرهنگ بین‌المللی و فرهنگ خود» طبقه‌بندی شد. با توجه به مشاهدات محقق و تحلیل اظهارات مصاحبه‌شوندگان برای تعریف این مضمون می‌توان گفت نتیجه عضویت در گروه‌ها و شبکه‌های داخلی و فرامرزی بر روی نوجوانان افزایش آگاهی به تفاوت‌های فرهنگی بین خود و دیگر کاربران و تقویت همزیستی و پرهیز از تعصب‌گرایی شده است. اثر حضور طولانی‌مدت در فضای مجازی و در تماس بودن مستمر با فرهنگ‌های خارج از فرهنگ جامعه خود برای دور ماندن از اثرهای ناخواسته و زیان‌بار نیازمند مشارکت به صورت فعال، پویا و آگاهانه در این محیط هست تا فرهنگ شخص توسط فرهنگ و ارزش‌های ارائه شده در آن فضا بلعیده نشود.

تقویت همزیستی و عدم نگرش متعصبانه: تأثیر همزیستی در جامعه مجازی بر افزایش تاب‌آوری و فرهنگ‌سازی جهت پذیرش فرهنگ و اقوام مختلف شده است. افراد نسبت به قبل از آن حساسیت‌هایی که نسبت به اقوام مختلف داشتند آگاه‌تر می‌شوند و با نگاه برابر به مخاطب نگاه می‌کنند. دیدن تصاویر اقوام و فرهنگ‌های مختلف فرد را به سازگاری و

پرهیز از داشتن نگرش متعصیانه و خودبتریبینی هدایت می‌کند.

«حواسم هست تو گروه‌هایی که از همه جای ایران هستن جوک یا کلیپ نفرستم که به کسی بربخوره (کد ۳). تمام آدم‌ها با هر فرهنگی دارن یکسان هستن مهم شخصیتشونه زیاد درگیر این نمیشم فالورم اهل کجاست یا به چه زبانی حرف میزنه (کد ۸)»

آگاهی از تفاوت‌های فرهنگ بین‌المللی و فرهنگ خود: آگاهی از تفاوت فرهنگی بین خود و دیگر فعالان حاضر در شبکه‌های اجتماعی نتیجه حضور در فضای مجازی است. اهمیت بررسی این موضوع از آن جهت است که یکی از مؤلفه‌های سازگاری اجتماعی آگاهی از فرهنگ محیط پیرامونی و رنگ و شکل‌دادن به تصمیمات تحت لوای بافت فرهنگی خود می‌باشد (شیخ احمدی و دیگران، ۱۳۹۹)، مهم‌تر آنکه فضای مجازی و توسعه فناوری‌های ارتباطی زمینه تبدیل کشورهای جهان را به یک دهکده واحد فراهم نموده است.

نوجوانان وابسته به فضای مجازی در معرض تغییرات لحظه‌به‌لحظه محتوی به اشتراک گذاشته شده‌ای بودند که هر محتوی مبلغ فرهنگ خاص بود و سعی بر بهتر جلوه دادن فرهنگ خود داشت؛ این نوجوانان به تفاوت‌های فرهنگی خود آگاه بودند و هر رفتاری که متوجه فرهنگ و ارزش خارج از اجتماع حقیقی خود بود با دیده احترام می‌نگریستند و در مورد نامناسب بودن برایشان و دنبال‌رو نبودن از آنها آگاهی داشتند که برای فرهنگ خارج از جامعه ایرانی است و نباید هر آن به رنگی درآیند. نوجوانان ضمن ارزش‌گذاری به این تفاوت‌ها به فرهنگ خود می‌بالیدند و محتوایی به اشتراک می‌گذاشتند که معرف فرهنگ اصیل ایرانی باشد. همه این موارد در سایه دریافت آگاهی و شناخت فرهنگ خود میسر می‌گردد.

«پیچ‌های بلاگرهای کره‌ای یا ترکیه‌ای اونا فرهنگ خودشونو دارن منم فرهنگ خاص خودمو هردوتا قابل احترامن نباید بی‌احترامی کنیم (کد، ۵، ۴، ۹). بلاگرها از هر فرهنگ فالور دارن به هیچ کسی بی‌احترامی نمی‌کنن یا حتی به مناسبت‌های مذهبی مسلمان‌ها احترام می‌زارن اون روزها کنسرت ندارن (۹، ۵، ۱۱)».

مضون اصلی ۲: کارآمدی هیجانی با مضامین فرعی: «هوش بین‌فردی»، «هوش هیجانی»، «اعتمادبه‌نفس»، «باورهای خودکارآمدی و خودباوری» می‌باشد. نوجوانانی که ضمن داشتن وابستگی به فضای مجازی سازگاری خود را با خانواده و دوستان و جامعه حفظ نموده بودند و به اهداف و خواسته‌های خود در ابعاد میان‌فردی و تحصیلی و خانوادگی رسیده بودند، از هوش میان‌فردی، هوش هیجانی، اعتمادبه‌نفس، خودباوری برخوردار

بودند که از مؤلفه‌های خود کارآمدی محسوب می‌شوند. بدین‌جهت از همپوشانی بالایی برخوردار هستند و این باعث دور بودن از تناقض بین یافته‌های پژوهش می‌شود. هوش بین‌فردی: نوجوانان با به‌کارگیری هوش بین‌فردی که یکی از مؤلفه‌های خودکارآمدی اجتماعی است، خودگردانی در نقش‌های مختلف تضادها را مدیریت می‌کنند. با هوش میان‌فردی بالا افراد می‌توانند رفتارهای غیرکلامی طرف مقابل را درک کنند و با پی بردن به نیت‌های پنهانی و تعصبات خاص دیگران معقولانه با دیگران همدلی و همکاری نمایند. «نباید در فضای مجازی به هر پیامی از طرف هرکسی باشه نباید بدون تفکر و بررسی پاس هم زمانی که فضای مجازی پر میشه از اغتشاشات و کتک‌کاری و جنگ مردم مون باهم حالا فرقی نمی‌کنه یه عده به‌عنوان بی‌حجاب کشته میشن یا عده رو میگن بسیجی و نیروی انتظامی هستن می‌کشن واقعاً این صحنه‌ها زجردهنده هست (کد ۱۰) خوب میدونم هرکسی نمی‌تونه دوست و آشنای من باشه (کد ۱۱)».

هوش هیجانی: بیانگر ادراک سریع و منطقی هیجانات و مدیریت آنها می‌باشد. هوش هیجانی باعث شناسایی درست هیجانات، مدیریت برانگیختگی خود و شناخت احساسات و برانگیختگی هیجانی دیگران در جهت حفظ و نگهداری تعاملات می‌شود. توانایی‌هایی تنظیم هیجانات، پشتکار در شرایط دشواری و سرخوردگی، غلبه بر افکار استرس‌زا، همدلی با دیگران و غلبه بر رفتارهای تکانشی، انگیزه دادن به خود و امیدواری از ویژگی‌های افراد با هوش هیجانی قوی است.

«اگه کسی هم بخواد در مورد نظرم با من بحث کنه ادامه نمیدم چون بحث کردن راه درست برای اثبات نظر خودم نمیدونم (کد ۵). اینا همش دنبال اینن که فالور جمع کنن بعد از فالورها بخوان کارهای که اونا تبلیغ می‌کنن انجام بدن براشون بفرستن (کد ۷)».

اعتمادبه‌نفس و خودباوری: تعدادی از مشارکت‌کنندگان به‌دلیل مهارت و توانمندی در حوزه فناوری و کاربرد نرم‌افزارهای مختلف که منجر به افزایش کیفیت عملکردهای اجرایی و تسهیل وظایف حوزه کاری می‌شود مورد تمجید و تحسین بزرگسالان و اطرافیان واقع شده بودند و حتی «لقب مهندس» از خانواده و دوستان گرفته بودند.

ارضا نیاز به خود ارزشمندی نوجوانان و افزایش سازگاری و مهم‌تر اینکه عامل فزاینده وابستگی به فضای مجازی بودند. نکته مورد تأمل اینکه در فضای مجازی فرصت استفاده به‌صورت بدکارکردی و کارکرد بهینه فراهم می‌باشد. نوجوانی که با افزایش دانش خود

در زمینه نرم افزارهای برخط می‌تواند در وظایف اجرایی و اداری به بزرگ‌ترها مدد رساند و مورد تمجید قرار می‌گیرد، ترغیب می‌شود برای یادگیری بیشتر و کسب دانش نرم-افزارهای پیشرفته‌تر وقت زیادی را صرفه‌فراوانی در فضای مجازی و آشنایی با نرم‌افزارهای جدید نماید و این‌گونه استقلال طلبی خود را به رخ بکشد.

«تو این گروه‌ها هرکسی نظرشو می‌گه منم اگه مطمئن باشم از حرفی که می‌زنم رو حرفم می‌مونم تا ثابت کنم (کد ۵). شنیدن تعریف تمجید باعث میشه اعتماد به نفس و انگیزه من در زمینه‌ای که از من تعریف شده بالا بره و دوست دارم این تشویقات همیشه باشه احساس ارزشمندی و مهم بودن می‌کنم (کد ۳)».

عزت نفس: این مفهوم بیش از هرچیز با ارزشمندی و شایستگی در ارتباط تنگاتنگ می‌باشد. باور فرد در مورد شایسته دریافت احترام بودن است تحلیل اظهارات مشارکت‌کنندگان به احترامی که ناشی از مهارت در استفاده از فناوری ارتباطات و مهارت در استفاده مؤثر از پیشرفت‌های فناوری نسبت به اطرافیان اشاره کردند؛ احساس ارزشمندی با القا قابل احترام و مفید بودن در موقعیت‌ها و موانع خالق کارهای نو و مطلوب خواهد بود. از سوی دیگر عزت نفس باعث ایجاد حریم برای خود می‌شود تا فرد قدرت نه گفتن را داشته باشد. در نتیجه به دیگران اجازه ضایع کردن حقشان را نمی‌دهند و در موقعیت‌های استرس‌زا و غیرقابل-پیش‌بینی با قدرت و در نظر گرفتن حقوق خود و دیگری تصمیم می‌گیرند.

«می‌دونم هرکس باید شخصیت خاص داشته باشه من در زمینه گوشی و کامپیوتر و نرم‌افزارهای مختلف بلدم (کد ۱) به عنوان کسی که می‌تونه بین بزرگ‌ترها کاری بلد باشه شناخته می‌شم یه حس غروری بهم دست میده که بیشتر از اطرافیانم می‌دونم که اونا با اینکه تحصیلات کارشناسی یا ارشد دارن باز سؤال هاشونو من می‌تونم جواب بدم و بهشون کمک کنم (کد ۳)».

مضون اصلی ۳: مهارت‌های اثرگذاری بر محیط با مضامین فرعی: «مدیریت تعارض بین فردی»، «برنامه‌ریزی و قصدمندی»، «جهت‌گیری معقول شناختی و عاطفی» طبقه‌بندی شده است. نوجوانان وابسته به فضای مجازی تأثیر فضای مجازی را برای داشتن دورنمایی در راستای آینده مطلوب بیان می‌کردند، آنها به این موضوع آگاه شده بودند که دستیابی به آینده مطلوب نیازمند برنامه‌ریزی و اقدام مناسب به موقع و شناخت جوانب پیامدهای مختلف تصمیمات خود است؛ بنابراین آینده خود را به دست اقبال نمی‌سپردند. برای این

منظور نوجوان خود را دارای یک جهت‌گیری شناختی و عاطفی خود ساخته می‌دانستند که برای رسیدن به خواسته‌های خود از این جهت‌گیری غافل نمی‌شوند.

مضمون اصلی مدیریت تعارض بین‌فردی: باورهای خودکارآمدی عامل میانجی در تأثیرگذاری بر سازگاری و دیگر حیطه‌های زندگی شخص است. افراد دارای باور خودکارآمدی بالا با تنظیم هیجانات خود تعارضات بین‌فردی را مدیریت می‌کنند و سعی بر تسلط بر هیجانات و احساسات خود در موقعیت‌های سخت و ناکام‌کننده دارند و از سرکشی هیجانات خود جلوگیری می‌کنند. باور خودکارآمدی همانند یک منبع قوی نظارتی و پشتیبانی رفتار و نحوه عمل فرد را در تمام فضاها جهت می‌دهد و بر نحوه استفاده از امکانات در جهت مطلوب و نامطلوب تعیین‌کننده است.

«همیشه از چیزی که مطمئن نیستم حرف نمی‌زنم (۱). وقتی کسی نظرش برخلاف نظر منه سعی می‌کنم از بحث و لجبازی دور باشم (۲). بعضی از آدم‌ها هستن کلا می‌خوان حال آدمو بگیرن من هیچ‌وقت با اینجور ادما دهن به دهن نمیشم (۸). من یاد گرفتم از معلم برای گفتن حرفام داد نزنم باید اروم بگم تا گوش بدن (۵). خیلی کنترل می‌کنم از دهنم چیزی نپره که دوستی هامون بهم بخوره (۱۱). موقع عصبانیت مامانم گفته بهتره ساکت باشم بعدش پشیمون نشم (۹)».

برنامه‌ریزی و قصدمندی: برنامه‌ریزی و قصدمندی از ویژگی‌های اشخاصی است که خود را توانمند و مسلط بر امور می‌بینند یعنی منبع کنترل درونی دارند؛ این افراد برای آینده منتظر اقبال و سرنوشت یا تصمیمات که دیگران برایشان می‌گیرند نمی‌مانند. پژوهش‌های متعدد ثابت می‌کند افرادی که منبع کنترل درونی آن‌ها تثبیت شده کمتر تحت تأثیر و نفوذ دیگران هستند و در زمان‌های حساس نسبت به قرینه‌های محیطی که رفتار آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد حساس می‌باشند. نوجوانی که منبع کنترل امور را در خود جستجو می‌کند برای داشتن زندگی مطلوب و آینده روشن برنامه‌ریزی اقداماتی را انجام خواهد داد و در فضای مجازی با درایت حضور خواهد داشت.

«به خودم میگم ببین حالاتو به چیز خیلی کوچیک بلدی که بقیه نمیدونن می‌تونن به مدیر یا مامانت تو کارهاشون کمک کنی اینهمه از تو تعریف می‌کنن پس برم بیشتر یاد بگیرم تا بتونم برای اطرافیانم مفید باشم (کد ۱). با دیدن افرادی که موفقیت‌های خود را استوری می‌کنند من هم برای آینده خودم برنامه‌ریزی می‌کنم (۵). برای رسیدن به اون جایگاهی که

افراد موفق از خودشون به اشتراک می‌زارن باید کارهایی را انجام داد (۸)».

جهت‌گیری معقول شناختی و عاطفی: دریافت تأیید، حمایت و ارزشمندی از سوی خانواده باعث جهت‌گیری معقول شناختی و عاطفی نوجوانان می‌شود. فرد با رشد قدرت شناختی به سازگاری اجتماعی، کنترل و ثبات افکار و احساساتش نائل می‌شود. همچنین رشد شناختی نوجوان و جهت‌گیری معقول شناختی و عاطفی مؤلفه مهم خودکارآمدی و خودتنظیمی موجب کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود (حمزوی عابدی و شیخ الاسلامی، ۱۴۰۳). از سوی دیگر اطمینان شناختی و عاطفی به وسیله باورهای مثبت در افزایش شادکامی مؤثر است؛ بنابراین با وجود حساس بودن نوجوان به بازخورد دیگران، باورهای مثبت توانایی تصمیم‌گیری بهتر جهت ارتباط و حضور به دور از آسیب در فضای مجازی افزایش خواهد داد.

«من حتی قبل از رسیدن به سن تکلیف بدون روسری بیرون نرفتم (کد ۱). من اون چیزی که مهم و لازمه از بچگی یاد گرفتم همیشه حواسم هست اونا رو در نظر بگیرم جایی که بی‌احترامی به عقاید من باشه منم مجبورم بلاک کنم و پیام بیرون (کد ۳)». رفتار بلاگرها رو می‌بینم یه سری یاد می‌گیرم و می‌زارم کنار رفتارهای قبلیم ولی تقلید نمی‌کنم سعی می‌کنم اونو که خوبه را تکرار کنم او رفتارها و چیزهایی که درست نیست تکرار نکنم (کد ۷).

بحث و نتیجه‌گیری

مضامین به‌دست‌آمده از مصاحبه با شرکت‌کنندگان، تلاشی در جهت رسیدن به هدف اصلی مطالعه، یعنی واکاوی عوامل اثرگذار مطلوب بر سازگاری اجتماعی نوجوانان دختر وابسته به فضای مجازی بود که با استفاده از روش کیفی پدیدارشناسی توصیفی، انجام شده است. یافته‌های این پژوهش نشان داد با توجه به وابستگی رو به رشد به فضای مجازی، نوجوانان با چالش‌های مختلف درگیر می‌باشند و در این میان نوجوانانی که باورهای خودکارآمدی بالا داشتند با به‌کارگیری مهارت‌هایی که از مؤلفه‌های باور خودکارآمدی هستند، از سازگاری اجتماعی برخوردار بودند. در واقع فضای مجازی نیز مانند هر پدیده‌ای دارای محاسن و معایبی است و نمی‌توان تفکر همه یا هیچ در قبال آن اتخاذ کرد؛ بنابراین مشاهده و تقلید، به‌طور ناخودآگاه در بسیاری از افراد به‌صورت مثبت و منفی انجام می‌گیرد و پیامدهای ثمربخش، یا زیان‌بار خود را به‌دنبال خواهد داشت؛ اما دارا بودن مؤلفه‌هایی که از باور خودکارآمدی بالا نشئت می‌گیرد می‌تواند ضامن اثرپذیری و

اثرگذاری مطلوب بر عوامل مؤثر در سازگاری اجتماعی نوجوانان باشد. در ادامه مضامین اصلی به دست آمده از این پژوهش مورد بحث و تبیین قرار می‌گیرند.

در مضمون پویایی و مشارکت فعال، مشارکت‌کنندگان در پژوهش بیان کردند که با حضور در فضای مجازی به اهمیت شناخت تفاوت‌های فرهنگی و پایبندی به ارزش‌های دینی و ملی واقف شدند، در همین راستا می‌توانیم به اظهارات مشارکت‌کنندگان اشاره نمود که برای فعالیت در فضای مجازی و شبکه‌های مختلف احترام به قومیت‌های مختلف را مورد توجه قرار می‌دانند و از حساسیت افراد به فرهنگ خود همزیستی و احترام به قومیت‌ها را تجربه می‌نمایند. گیدنز معتقد است در عصر جهانی شدن، هویت‌های محلی بیش از پیش مجال بروز می‌یابند و هویت ملی در حال بازاندیشی است. به زعم او، میان هویت‌های خرد و کلان نوعی همزیستی و تعامل شکل می‌گیرد، بی‌آنکه یکی در تضاد با دیگری باشد (Giddens, 1991). اوین احمدی (۱۳۹۸) در پژوهش بررسی انگیزه کاربران از اشتراک عکس و فیلم‌ها برجسته‌سازی مؤلفه‌های هویت ایرانی، برجسته‌سازی مؤلفه‌های مذهبی و شیعی با اشتراک‌گذاری از حرم امامان و عکس از مدافعان حرم همچنین بازنمایی مناسبت‌ها خاص شیعه و برجسته‌سازی مؤلفه‌های فرهنگی با لباس‌های محلی و آداب و رسوم خاص منطقه خود را بیان نمود. رسانه‌ها در شکل‌دهی افکار، گفت‌وگو، انتقال نظرها و ارتقای سطح آگاهی و دانش عمومی نقش مهمی دارند و از عوامل اصلی پویایی و تحرک فرهنگی جامعه‌اند. در عین حال، فضای مجازی هم فرصت و هم چالش برای حفظ هویت ایجاد می‌کند؛ زیرا همان‌طور که می‌تواند در آموزش و انتقال میراث فرهنگی و فکری بشر مؤثر باشد، ممکن است مانع یا جایگزین رفتارهای اصیل فرهنگی نیز شود (لطفی، ۱۴۰۴).

می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد نوجوانان برای فعالیت در رسانه‌های اجتماعی خود را تحت فشار و اجبار در راستای پرهیز از بی‌احترامی به دیگران می‌داند و خود را موظف می‌داند که از ارسال جوک یا مطلبی که به قومیت خاص مربوط است خودداری کند. به‌طور کلی نوجوانان با تجربه همزیستی و دوری از تعصب‌گرایی برای زندگی بهتر در جامعه آماده می‌کنند که قبلاً نسبت به این موضوع آگاهی نداشتند. این عوامل می‌تواند در افزایش سازگاری اجتماعی نوجوانان اثر مطلوب بگذارد. پیامدهای این تجربه همزیستی و تقویت سازگاری اجتماعی برای نوجوانان جامعه‌ای مانند تالش که دارای اقوام متنوع با ادیان مختلف است، قابل توجه می‌باشد.

در مضمون کارآمدی هیجانی و در مؤلفه «هوش بین فردی» نوجوانان با به کارگیری هوش بین فردی که یکی از مؤلفه‌های خودکارآمدی اجتماعی است، خودگردانی در نقش‌های مختلف تضادها را مدیریت می‌کنند. با هوش میان فردی بالا افراد می‌توانند رفتارهای غیرکلامی طرف مقابل را درک کنند و با پی بردن به نیت‌های پنهانی و تعصبات خاص دیگران معقولانه با دیگران همدلی و همکاری نمایند. توانایی رهبری یکی دیگر از ویژگی ارادی است که هوش میان فردی قوی دارند. به طور کلی هوش میان فردی به مهارت و توانمندی افراد در بیان و انجام آنچه دقیقاً باید انجام گیرد و همچنین در سرعت بالای درک و واکنش نشان دادن اطلاق می‌شود. یکی از عوامل زیرساختی جهت مواجهه با چالش‌های هیجانی و شناختی مهارت تفکر نقاد و پویا است. از آنجاکه رسانه منبع قدرتمند اطلاعات است با انتشار پیام‌هایی موجب خطای هاله‌ای کاربرانش می‌شود که راه‌هایی از این معضل تقویت و رشد تفکر نقاد و پویا است (طالبیان و دیگران، ۱۴۰۱).

ولوی (۱۴۰۱) نیز در پژوهش خود بیان می‌کند واسطه‌گری هوش بین فردی موجب اتخاذ روش‌هایی جهت بهبود روابط اجتماعی می‌داند. این عامل از طریق راهبردهای کنترلی مناسب باعث سلامت روان خواهد شد. همدلی و یاری‌رساندن به دیگران شاخصه مهم انسانیت است. هرچند نیت‌های متفاوتی می‌تواند زیربنای این انگیزه باشد که سبب عواقب پیش‌بینی‌ناپذیری نیز بشود. گاهی در انگیزه یاری به دیگران منفعت خود یا جهت دوری از انتظار عواقب منفی در نتیجه عملکرد نامطلوب فرد نیت زیربنایی می‌باشد که درصد کنترل زیرکانه دیگران هستند. از آنجایی که عمده‌ترین ارتباطات انسانی در بستر اظهار و نحوه نمایش احساسات و هیجانات شکل می‌گیرد؛ بنابراین حساسیت به شناخت هیجانات خود و دیگران و مدیریت آنها موجب برقراری فرایند سازگاری عاطفی و اجتماعی خواهد شد. با تقویت هوش هیجانی افراد می‌تواند از طریق مدیریت فشار و استرس‌زاهای موقعیتی به بهزیستی و شادکامی و رسیدن به خواسته‌ها و نیازهای خود دست یابند. نوجوانان هنگام برخورد به پیام‌ها و مطالبی که جذاب به نظر می‌آید سعی در شناسایی انگیزه و کنترل هیجانات برمی‌آیند تا به صورت منطقی رفتار نمایند و مجموع این موارد به ایشان در دستیابی به شادکامی و بهزیستی که از مؤلفه‌های سازگاری اجتماعی بود مدد می‌رساند. رایان و دسی (۲۰۰۰) در پژوهش خود نشان داد بین هوش هیجانی و خودکارآمدی و حمایت اجتماعی با سازگاری رابطه معنادار

¹ Ryan & Deci

وجود دارد. هوش هیجانی و خودکارآمدی می‌توانند سازگاری اجتماعی را پیش‌بینی کنند. انسان‌ها دارای نیاز فطری خود ارزشمندی و شایستگی می‌باشند. به همین جهت افراد برای ارضای این نیاز رفتارهایی که بر اساس ارزش‌ها، افکار، عقاید، خواسته‌هایشان درست می‌انگارد، را انتخاب می‌کنند تا بتوانند نیاز به ارزشمندی و خوشایندی را ارضا نمایند. در همین‌راستا نوجوان با توجه به نیاز خودارزشمندی و خصلت استقلال‌خواهی دوره رشدی خود درصدد است، برای ارضای نیاز خودارزشمندی به مدد فضای مجازی و دانشی که به او در جهت برآوردن این نیاز است بهره می‌برد. مشارکت‌کنندگان در اظهاراتشان انگیزه حضور خود را کسب خودمختاری و استقلال و افزایش اعتماد به نفس از طرق تسلط بر وسایل ارتباطی و شبکه‌های مجازی بیان می‌کردند. همچنین ابراهیم‌خانی و لطفی (۲۰۱۴) در نتیجه پژوهشی اظهار کرد، شبکه‌های مجازی بر سازگاری و خودکارآمدی معنی‌دار نیست. در مضمون «افزایش اعتماد به نفس و خودباوری» نتایج پژوهش ولوی و همکاران (۱۴۰۱)؛ پورشهریاری (۱۴۰۱)؛ حق‌شناس (۱۳۹۷) همسو با این نتایج است.

همچنین ولوی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهش خود یافتند که یکی از مؤلفه‌های موفقیت نوجوانان پذیرش از سوی همسالان می‌باشد. این مؤلفه منجر به اعتماد به نفس برای نوجوان می‌شود. از سوی دیگر نوجوان در جمع دوستان در ارتباط با تفاوت‌های شخصیتی و استعداد‌های دیگران به استعداد و نقاط قوت خود پی می‌برد و از سوی جمع به بازخوردهای مثبت دست می‌یابد. نقی پورقزلچه، ستوده، خسروی، هنرپروران (۱۳۹۳) در پژوهش خود بیان می‌کنند دریافت تشویق و تقویت درونی با توجه به توانایی‌ها و استعداد‌هایشان باعث شکل‌گیری اهداف و رشد و گسترش شایستگی خواهد شد؛ بنابراین هرچه نوجوان در فضای مجازی قرار گیرد که احساس ارزشمندی در او تقویت شود موجب استفاده از فرایندهای شناختی در تصمیم‌گیری‌های مهم می‌شود. پورشهریاری و همکاران (۱۴۰۱) دلایل استفاده در دسرساز از فضای مجازی را هدفمند و به جهت ارضا نیازهای اساسی خودمختاری شایستگی و ارتباط اعلام می‌کند. حق‌شناس (۱۳۹۷) در پژوهش خود بیان می‌کند عزت نفس و مهارت‌های اجتماعی می‌تواند وابستگی به فضای مجازی را تبیین کند و پیشنهاد می‌دهد برای کاهش وابستگی به فضای مجازی برنامه‌های برای ارتقای خودکارآمدی، عزت نفس و مهارت‌های اجتماعی تدوین گردد.

بنابراین نتایج پژوهش تقوایی یزدی (۱۳۹۷)، رایان و دسی (۲۰۰۰)؛ حق‌شناس (۱۳۹۷)؛

چابکی، بلیاد، تاجری و زم (۱۴۰۰) مبنی بر اینکه فناوری اطلاعات و ارتباطات بر عزت نفس دانشجویان و همچنین بر روی سازگاری اجتماعی تأثیرگذاری مثبت دارد. عزت نفس بیش از هر چیز با ارزشمندی و شایستگی در ارتباط تنگاتنگ می‌باشد. همسو با نتایج این پژوهش بوده است.

در مضمون مهارت‌های اثرگذاری بر محیط اجتماعی، افرادی با باورهای خودکارآمدی پایین به دلیل خودکم‌بینی از بیان هیجانات منفی دوری می‌کنند یا هیجانات خود را سرکوب کرده و یا اینکه با انعطاف‌پذیری ضعیف و به‌صورت تکانشی به تعارضات بین‌فردی پاسخ خواهند داد؛ بنابراین احساس خودارزشمندی پایین را به دلیل عدم کنترل برانگیختگی هیجانی تجربه خواهند کرد و با ناسازگاری‌های اجتماعی در فضای زندگی واقعی و مجازی روبه‌رو می‌شوند. سرینا و ایلانکوماران (۲۰۱۸) نیز ویژگی مهم کسانی که می‌توانند تعارض بین‌فردی را مهار کنند، تنظیم هیجان عنوان می‌کند. تنظیم هیجان را از ویژگی افرادی می‌دانند که دارای احساس خودارزشمندی بالا هستند. یافته‌های پژوهش دهقانپور و همکاران (۱۳۹۷) بیان می‌کند کنترل عواطف و مدیریت تعارض بین‌فردی که مؤلفه بنیادی سازگاری اجتماعی هستند با وابستگی به فضای مجازی رابطه ندارند و با افزایش سازگاری اجتماعی پیش‌بینی می‌شد که وابستگی به فضای مجازی کاهش یابد که عملاً پژوهش این فرضیه را رد کرد. احدی و همکاران (۱۳۹۰) بیان کردند سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان با افزایش زمان استفاده از فضای مجازی بهتر می‌شود. خدایاری و همکاران (۱۳۹۳) متعقدند که استفاده طولانی‌مدت از فضای مجازی باعث افزایش تعارض بین‌فردی و احساس تنهایی‌شده و منجر به افسردگی می‌شود که این عوامل به ناسازگاری فرد را از اطرافیان می‌انجامد؛ اما ویژگی اشخاصی است که خود را توانمند و مسلط بر امور می‌بینند یعنی منبع کنترل دورنی دارند؛ این افراد برای آینده منتظر اقبال و سرنوشت یا تصمیمات که دیگران برایشان می‌گیرند نمی‌مانند، می‌توان گفت برای آینده برنامه‌ریزی و قصدمندی دارند. پژوهش‌های متعدد ثابت می‌کند افرادی که منبع کنترل درونی آن‌ها تثبیت‌شده کمتر تحت تأثیر و نفوذ دیگران هستند و در زمان‌های حساس نسبت به گزینه‌های محیطی که رفتار آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، حساس می‌باشند. نوجوانی که منبع کنترل امور را در خود جستجو می‌کند برای داشتن زندگی مطلوب و آینده روشن برنامه‌ریزی اقداماتی را انجام خواهد داد و در فضای مجازی با درایت حضور خواهد شد. در مضمون

«برنامه‌ریزی و قصدمندی» نتایج پژوهش جلیوند (۱۳۹۴) از نتایج پژوهش حمایت می‌کند. جلیوند (۱۳۹۴) در بررسی خود مشخص کرد منبع کنترل یکی از مؤلفه‌های باورهای خودکارآمدی و عامل مؤثر و مهم سازگاری اجتماعی است. افراد با منبع کنترل دورنی در برابر افراد و موقعیت‌ها خود را ناتوان احساس نمی‌کنند به‌خاطر اینکه این افراد احساس خودمختاری و خودتعیین‌کنندگی دارند و موفقیت در برابر موانع را به تلاش و کوشش خود و به توانایی خود در مهار رویدادها معتقدند و در زندگی از برنامه‌ریزی دارند و خود را برای آینده آماده می‌کنند. رشد شناختی نوجوان و جهت‌گیری معقول شناختی و عاطفی مؤلفه مهم خودکارآمدی و خودتنظیمی موجب کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود. از سوی دیگر اطمینان شناختی و عاطفی به‌وسیله باورهای مثبت در افزایش شادکامی مؤثر است؛ بنابراین باوجود حساس بودن نوجوان به بازخورد دیگران، باورهای مثبت توانایی تصمیم‌گیری بهتر جهت ارتباط و حضور به‌دوراز آسیب در فضای مجازی افزایش خواهد داد. بررسی آهنگر نسب و همکاران (۱۴۰۱) نشان‌دهنده بهبود مهارت‌های شناختی و تقویت سیستم بازداری و تقویت تنظیم هیجانات می‌تواند میزان وابستگی و نحوه استفاده از فضای مجازی تأثیر بگذارد و این عوامل بر روی سازگاری اجتماعی تأثیر مثبت دارد. میرزایی معتقد است در دوره نوجوانی اهرم نظارت از سوی والدین به‌صورت حضور فیزیکی و کنترل مستقیم کم‌ترین اثر و فایده را دارد، درمقابل ابعاد عاطفی و شناختی معقول همچون احترام متقابل و انتظارات مربوط به حساس بودن در این مسئله نقش بنیادی و غیرقابل مقایسه با هر اهرم نظارتی را دارد.

در جمع‌بندی این بخش می‌توان به پیشرفت فناوری اشاره کرد و که جز جدانشدنی از زندگی جوامع شده است و در تمام بخش‌های زندگی شخص رسوخ کرده است؛ بنابراین اشخاص برای استفاده مطلوب از این فناوری و کاربرد آن در زندگی برای تسهیل امور نیازمند بسترسازی و آموزش و یادگیری هستند. یکی از این بسترهای حیاتی رشد و تقویت باورهای خودکارآمدی در کاربران و سپس آموزش سواد دیجیتال می‌باشد، والدین هم با همراهی و روابط صمیمانه با فرزند و اعمال نظارت غیرمستقیم و انتقال همدلی، ارزشمندی می‌توانند از ایجاد «شکاف دیجیتالی» و «گسست بین‌نسلی» خود و نوجوان جلوگیری کرده و زمینه استفاده بهینه را برای فرزند نوجوان فراهم آورند.

ازجمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان موارد زیر را نام برد: از آنجایی که ساختار

مفهومی سازگاری اجتماعی بسیار انتزاعی است؛ از این رو برای شرکت‌کنندگان بیان دقیق افکار و نگرش‌های خود دشوار بود. بسیاری از شرکت‌کنندگان اشاره کردند که بیان افکار، به‌ویژه آن‌هایی که مربوط به سازگاری اجتماعی هستند، آسان نیست. از این رو تکرار مطالعاتی از این دست جهت رصد و پایش مداوم عوامل مؤثر در سازگاری اجتماعی در این گروه می‌تواند مدنظر محققان قرار گیرد. تمامی شرکت‌کنندگان این پژوهش از دانش‌آموزان پایه‌های پنجم تا دهم بودند؛ از این رو در تعمیم پاسخ‌های آنان به سایر گروه‌های دانش‌آموزی و مقاطع مختلف باید احتیاط لازم را رعایت کرد. محدودیت دیگر این پژوهش، مقطعی بودن آن است که به‌عنوان پیشنهاد محققان دیگر می‌تواند چگونگی و عوامل مؤثر بر سازگاری اجتماعی نوجوانان دختر را باگذشت زمان و در گستره عمر با مطالعات طولی، هدف پژوهش‌های خود قرار دهند. مطالعه اثرهایی که پسران از فضای مجازی بر سازگاری اجتماعی پذیرفته‌اند نیز می‌توان موضوع جذابی برای پژوهش‌های دیگر باشد. از طریق افزایش آگاهی مسئولان و متصدیان فرهنگی در مورد تجارب نوجوانان از فضای مجازی و نحوه اثرگذاری بر سازگاری اجتماعی، می‌توانند به نیازهای این گروه از نوجوانان که ممکن است در شرایط فوق‌العاده خاصی باشد، حساس‌تر شده و پاسخگویی بیشتری داشته باشند. یکی از چالش‌های اصلی نسل حاضر نوجوانان، والدین آن‌ها و متصدیان اجتماعی اتخاذ راهبردی منطقی در مواجهه با حجم عظیمی از ارزش‌ها، انگاره‌ها، سبک‌ها و دیدگاه‌های گوناگون وارد شده از طریق فضاهای مجازی و دسترس‌پذیری به اینترنت وجود دارد. آن‌ها باید قابلیت تشخیص ارزش‌های مثبت و منطبق بر فرهنگ خود را داشته باشند و با تفکر نقاد و خلاق هر ایده جدیدی را ارزیابی نمایند. در واقع دستیابی به سازگاری اجتماعی مطلوب، نیازمند برقراری تعادلی مناسب بین جستجوگری و کاوش از یک سو و تعهد و پایبندی به فرهنگ خود از سوی دیگر است. به بیان دیگر، نوجوانان باید ثبات تغییر را در خود نهادینه سازند؛ قدرت مواجهه‌شدن و نقد انگاره‌های فضای مجازی را افزایش دهند و سازگاری و انطباق‌پذیری را در خود بالا ببرند. توانایی‌های شناختی و شایستگی‌های لازم در تفکر نقاد جهت تجزیه و تحلیل اخبار و اطلاعات و در یک‌کلام سواد رسانه‌ای باید مورد توجه روزافزون گروه‌های هدف و برنامه‌ریزان باشد.

ملاحظات اخلاقی: تمامی شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش رضایت شفاهی خود را اعلام نمودند و اطمینان لازم در مورد محرمانگی اطلاعات به آنها داده شده است. **تعارض منافع:** یافته‌های این مطالعه هیچ‌گونه تضاد با منافع شخصی یا سازمانی ندارد. **قدردانی:** نویسندگان مقاله کمال تشکر و سپاسگزاری از تمامی افرادی که در اجرای پژوهش صمیمانه همکاری کردند، اعلام می‌دارند.

منابع

- آهنگر نسب، علی؛ عزیزی، مهدیه و سعیدمنش، محسن (۱۴۰۲). اثربخشی توان‌بخشی شناختی بر اعتیاد به اینترنت، بازدارنده شناختی و کنترل عواطف در نوجوانان درگیر با اعتیاد به اینترنت. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۴(۵۳): ۱۲۵-۱۴۹.
- احمدی، اوین (۱۳۹۸). تیپولوژی هویت مجازی زنان کرد ایرانی در اینستاگرام، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده علوم ارتباطات.
- احمدی، خدابخش (۱۳۸۹). آسیب‌پذیری فرهنگی، اجتماعی و تربیتی در نوجوانان و جوانان، *مجله علوم رفتاری*، ۴(۳): ۲۴۱-۲۴۸.
- ابراهیم‌خانی، محمدرضا و لطفی، منیژه (۲۰۱۴). نقش حیاتی فناوری در سازگاری دانشگاهی و خودکارآمدی دانشجویان. *اولین کنفرانس علمی آموزشی و روان‌شناسی جامعه و فرهنگ ایران*. تهران.
- انیسی، جعفر؛ سلیمی، سیدحسین؛ میرزمانی بافقی، سیدمحمود؛ رئیسی، فاطمه و نیکنام، مژگان (۱۳۸۶). بررسی مشکلات رفتاری نوجوانان. *مجله علوم رفتاری*، ۱(۲): ۱۶۳-۱۷.
- پورشهریاری، مه‌سیما؛ عبدالهی، عباس و امینی، آرزو (۱۴۰۱). واکاوی عوامل انگیزشی استفاده از رسانه‌های اجتماع مجازی در بین نوجوانان: یک مطالعه کیفی. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۳(۵۲): ۶۵-۹۸.
- تسیه حسینی، قاسم؛ صمدی کاشان، سحر و مدنی، یاسر (۱۴۰۰). اثربخشی مشاوره کوتاه‌مدت راه‌حل محور بر اعتیاد به اینترنت نوجوانان پسر. *نشریه توانمندسازی کودکان استثنایی*، ۱۲(۲): ۷۶-۸۳.
- تمنایی‌فر، محمدرضا و خنشان، محبوبه (۱۴۰۲). پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت نوجوانان بر

- اساس سبک‌های فرزندپروری با میانجی‌گری سبک‌های دلبستگی. فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده، ۱۸(۶۵)، ۲۶۹-۲۹۱.
- تمنایی‌فر، محمدرضا؛ صدیقی ارفعی، فریبرز و گندمی، زینب (۱۳۹۲). بررسی رابطه روان رنجورخویی با اعتیاد به اینترنت در گروهی از دانش‌آموزان. مجله پزشکی هرمزگان. سال هفدهم (۴).
- تقوایی یزدی، مریم (۱۳۹۷). تأثیر فناوری اطلاعات بر خودکارآمدی و سازگاری اجتماعی دانشجویان، نشریه فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی. ۹ (۳۴): ۴۵-۶۰.
- جلیلود همتی، ملیحه (۱۳۹۴). رابطه ویژگی‌های شخصیتی، باورهای خودکارآمدی و منبع کنترل با سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانشکده روان‌شناسی و علوم اجتماعی.
- چابکی، سیدعزیز؛ بلیاد، محمدرضا؛ تاجری، بیوک و زم، فاطمه (۱۴۰۰). تدوین مدل ساختاری رابطه هیجان‌خواهی با اعتیاد به اینترنت نوجوانان؛ نقش میانجی توانمندی خود. مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت. سال هشتم، شماره ۴، ۷۵-۸۴.
- حدادیان، فاطمه؛ طهرانی‌زاده، مریم و پاکدل، مهسان (۱۴۰۰). بررسی نقش خانواده، راهبردهای تنظیم هیجان و سلامت روان در استفاده مشکل‌زا از اینترنت. دوفصلنامه مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان، ۲(۱): ۳۱۷-۳۲۷.
- حمزوی عابدی، سیده‌زهرا و شیخ‌الاسلام، راضیه (۱۴۰۳). رابطه الگوهای ارتباطی خانواده و تحول مثبت در دانش‌آموزان نوجوان: نقش واسطه‌ای امید. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، دوره شانزدهم، شماره دوم، پاییز و زمستان، شماره پیاپی ۱۷.
- حقانی زمیدانی، مجتبی؛ حق‌پرست، سیده‌لیلا؛ اسمعیلی، معصومه و عظیمی، علی (۱۴۰۳). شکل‌گیری هویت و الگوبرداری از افراد شاخص در نوجوانان دختر: یک مطالعه پدیدارشناختی. فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده، ۱۹(۶۶)، ۲۰۷-۲۲۵.
- حق‌شناس، آناهیتا (۱۳۹۷). نقش خودکارآمدی، عزت نفس مهارت‌های اجتماعی در پیش‌بینی وابستگی به فضای مجازی در بین دانش‌آموزان دختر و پسر شهرستان بندرعباس. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی بندرعباس.
- خدادادی سنگده، جواد و احمدی، خدابخش (۱۳۹۴). نقش عوامل فرهنگی و رسانه‌ای در پیش‌بینی حجاب زنان: مطالعه‌ای ملی. فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده، ۱۰(۳۳).

دهقانپور، نورا؛ مسیحی، فرحناز و ترانس، غزاله (۱۳۹۷). پیش‌بینی میزان استفاده از شبکه‌های مجازی بر اساس سازگاری اجتماعی و کنترل عواطف در نوجوانان، *مطالعات رسانه‌ای*، سال سیزدهم، صفحات ۴۰-۴۹.

رخشنده ابرقویی، مریم؛ تندرو، پروانه؛ قجر، مرضیه و کاظمی، آسیه (۱۳۹۹). اینترنت و وابستگی به آن، *مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی*، ۴(۲۰): ۲۸۱-۲۹۳.

شیخ احمدی، جمال؛ زندگی، فرزاد؛ اکبری، مریم و یاراحمدی، یحیی (۱۳۹۹). تدوین مدل ساختاری سازگاری اجتماعی بر اساس خودکارآمدی تحصیلی و عملکرد خانواده با میانجی‌گری راهبردهای فراشناختی. *روانشناسی تربیتی*، ۱۶(۵۶): ۲۸۱-۳۰۵.

<https://doi.org/10/22054/jep.2020/48974/2859>

طالبیان، منصوره؛ اسمعیلی، معصومه؛ کاظمیان، سمیه و عسگری، محمد (۱۴۰۱). طراحی الگوی هویت یکپارچه در دختران مبتنی بر تجارب زیسته موفق. *نشریه علمی و فرهنگی تربیتی زنان و خانواده* (۱۷)، ۴۹، ۶۰-۸۱.

عباداتی، لایلا و عباداتی، نرجس (۱۴۰۱). بررسی رابطه طرح‌واره جنسیتی و سازگاری اجتماعی نوجوانان، *فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه*. شماره ۵۰، دوره ۱۳، ۲-۱۲. لطفی، مهدی (۱۴۰۴). فرصت‌ها و چالش‌های فضای مجازی در حفظ هویت دینی و فرهنگی خانواده‌های اسلامی. *مطالعات فضای مجازی و رسانه‌های اجتماعی*، ۲(۱)، ۴۱-۶۹.

[doi:10/22083/cssms.2025/506691/1043](https://doi.org/10/22083/cssms.2025/506691/1043)

محمودی، سارا؛ مزیدی شرف‌آبادی، علی‌محمد و اسلامی حسین (۱۴۰۰). تحلیل کیفی آسیب‌های اجتماعی نوجوانان در شبکه‌های اجتماعی مجازی، *مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان*؛ ۲(۲): ۴۲۶-۴۰۴.

مسعودی‌فر، رضا؛ شالچی، بهزاد و کلاهی حامد، صبا (۱۳۹۸). تجربه روابط آنلاین از دیدگاه دختران نوجوان: مطالعه کیفی در آسیب‌شناسی روابط سایبری. *خانواده و پژوهش*، ۱۶ (پیاپی ۴۲)، ۶۹-۸۱.

SID. <https://sid.ir/paper/250387/fa>

نقی پورقزلچه، میترا؛ ستوده، زهرا؛ خسروی، صدراله و هنرپروران، نازنین (۱۳۹۳). رابطه هویت با خودمختاری، شایستگی و وابستگی در نوجوانان دبیرستانی. *فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده*، ۹(۲۷).

نمازی، فرحناز و سهرابی شگفتی، نادره (۱۳۹۷). نقش واسطه‌گری سازگاری اجتماعی در بین الگوهای خانواده و سلامت روان نوجوانان. *مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۱۵(۲۹):

۲۳۷-۲۵۶

SID. <https://sid.ir/paper/188672/fa>

ولوی، پروانه؛ افضل، لیلا و هاشمی، سیدجلال (۱۴۰۱). بررسی تجربه زیسته خودکارآمدی اجتماعی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه. *مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۱۹ (۴۷)

DOI: 10.22111/JEPS.2022.722

Cope, D. G. (2014). Methods and meanings: Credibility and trustworthiness of qualitative research. *Oncology Nursing Forum*, 41(1), 89-91. <https://doi.org/10.1188/14.ONF.89-91>

Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Cambridge, UK: Polity Press. Mannan, S., & Afni, M. (2000). Best practices of semi-structured interview method. *Chittagong Port Authority*, 1-12.

Popova-Petrova, E., Kulanthaisel, S., Shanmugari, B., & Balasundaram, K. (2000). Development of secondary osteoporosis in teenage girls with menstrual disorders. [Conference paper]

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.

<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020> Schwartz, O., Dudgeon, P., Sheeber, L. B., Yap, M. B. H., Simmons, J. G., & Allen, N. B. (2012). Changes in depression and anxiety symptoms during adolescence. *Development and Psychopathology*, 24(1), 1-9. <https://doi.org/10.1017/S0954579411000302>