



DOR: [20.1001.1.22285318.1397.9.1.5.5](https://doi.org/10.22285/318.1397.9.1.5.5)

## رابطه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با چشم انداز زمانی و بهداشت روانی دانشجویان

فهمیه قاسمی\*

رمضان حسن‌زاده\*\*

### چکیده

امروزه تجربه افراد از روانشناسی زمان، سبک زندگی را تغییر داده و بسیاری از روابط میان آن‌ها هنوز ناشناخته است. هدف پژوهش، بررسی رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با چشم‌انداز زمانی و رفتارهای بهداشتی در دانشجویان بود. روش: روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه پژوهش، تعداد ۱۷۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد جویبار بودند. ۳۱۷ نفر نیز به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای (برحسب مقطع تحصیلی) انتخاب شدند. هر آزمودنی پرسش‌نامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی، چشم‌انداز زمانی و رفتارهای بهداشتی را تکمیل کرد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که میان شبکه‌های اجتماعی مجازی و چشم‌انداز زمانی گذشته‌گرای منفی، حال‌گرای لذت‌طلب، حال‌گرای تقدیرنگر، رابطه مثبت و با گرایش آینده‌گرا رابطه منفی وجود دارد و ۱٪ کاهش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی، ۱۸٪ بر میزان رفتارهای بهداشتی افزود؛ و افزایش چشم‌انداز زمانی نیز رفتارهای بهداشتی را افزایش داد و بالعکس. نتیجه‌گیری: چشم‌انداز زمانی عامل کلیدی در سوء مصرف شبکه‌های اجتماعی است؛ زیرا با افزایش آینده‌گرایی، آموزش به تأخیر انداختن لذت فوری و توجه به پیامدهای اعمال حال حاضر می‌تواند به افزایش رفتارهای بهداشتی و به طبع، کاهش اعتیاد به فضای مجازی دانشجویان کمک کند.

### واژگان کلیدی

اعتیاد، شبکه‌های اجتماعی مجازی، چشم‌انداز زمانی، بهداشت روانی، دانشجویان

\* دانشجوی دکتری روانشناسی روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساری، ساری، ایران [aalaakhavari@gmail.com](mailto:aalaakhavari@gmail.com)

\*\* استاد گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساری، ساری، ایران [rhasanzadehd@yahoo.com](mailto:rhasanzadehd@yahoo.com)

نویسنده مسؤول یا طرف مکاتبه: رمضان حسن‌زاده

## مقدمه

بر اساس تعریف هلن صدیق بنای، «شبکه‌های اجتماعی، واژه‌ای است که برای نامیدن گروهی از افراد که در میان خود دارای ارتباطات وسیع و مستمر هستند و یک حلقه منسجم ارتباطاتی را تشکیل می‌دهند، به کار می‌رود.» (صدیق بنای، ۱۳۸۷). شبکه‌های اجتماعی مجازی<sup>۱</sup> از جمله پدیده‌هایی است که در سال‌های اخیر بر اثر ادغام فن‌آوری‌های مختلف ارتباطی شکل گرفته است، به طوری که رسانه‌های اجتماعی به یک مهارت جدید و مهم برای همه و حتی کسانی که درک بالایی از فن‌آوری ندارند، تبدیل شده است (کیا و نوری مزدآبادی، ۱۳۹۱). شبکه‌های اجتماعی اینترنتی علاوه بر این که مرجع تأمین بسیاری از نیازهای فرهنگی و اجتماعی اعضای خود هستند، این امکان را برای اعضاء فراهم می‌کنند که همزمان با انجام سایر فعالیت‌های اجتماعی از طریق رایانه یا تلفن همراه، فعالیت خود را در این جوامع مجازی نیز پیگیری کنند.

امروزه، جمعیت عظیمی در دنیا از اینترنت استفاده می‌نمایند؛ به طوری که با وجود مزایای بی‌شمار این فن‌آوری و تحولات مثبتی که در زمینه ارتباطات ایجاد کرده است، متأسفانه برخی از مطالعات، عوارض خطرناکی را به استفاده از اینترنت نسبت داده‌اند که از جمله مخرب‌ترین عوارض آن می‌توان به اعتیاد اینترنتی اشاره نمود (بیرامی، موحدی و موحدی، ۱۳۹۳). استفاده مفرط از گونه‌ای از وبسایت‌های اینترنتی که افراد و گروه‌ها در آن‌ها پیرامون یک یا چند ویژگی مشترک گرد هم می‌آیند و اطلاعات، مطالب و محتوای خود را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند را اعتیاد اینترنتی گویند (مجردی، اسلامی و جمال، ۱۳۹۳).

وجود ۱۰۳ میلیون سیم‌کارت در دست مردم و مجهز بودن ۵۰ درصد گوشی‌ها به سیستم هوشمند، نشانه استفاده زیاد و قابل توجه از فضای مجازی در ایران است (فرهنگ‌سرای رسانه و شبکه‌های اجتماعی، ۱۳۹۵). یافته‌های پژوهش بشیر و افراسیابی (۱۳۹۱) نشان داد که نزدیک به ۵۰ درصد زنان و مردان در مقادیر بالا شامل خیلی زیاد و زیاد، در مقایسه با سایر فعالیت‌های فراغتی، از اینترنت استفاده می‌کنند.

عدم کنترل و مدیریت زمان استفاده از اینترنت به‌ویژه وقتی با دیگر فن‌آوری‌ها از قبیل تلفن همراه باشد، دانش آموز را در معرض خطر اثرات مضر آن بر تکامل فیزیکی، اجتماعی و روانی قرار می‌دهد که از آن‌ها می‌توان به مشکلات بینایی، صدمات سیستم اسکلتی، چاقی، اثر بر

مهارت‌های اجتماعی، مشکلات ارتباطی در خانواده و اعتیاد الکترونیکی اشاره کرد. گروه اول (۱۳۸۲) طی تحقیقاتی که در خصوص دلایل گرایش افراد به اینترنت و استفاده اعتیاد آلود به آن انجام داد، به این نتیجه رسید که افرادی که وقت زیادی را صرف استفاده از کامپیوتر می‌کنند کسانی هستند که در زندگی با مشکلاتی مواجه‌اند. در واقع این افراد چون رغبتی به برخورد با مشکلاتشان در زندگی ندارند و مایل نیستند که حتی با آن روبرو شوند به فعالیت اعتیاد آور در اینترنت می‌پردازند (محمدی؛ ورمزیار و محمدی، ۱۳۹۱). در این بین زمان متغیر مهمی است. نحوه چشم‌انداز افراد نسبت به زمان و نگرش‌هایی که با اطرافیان در میان می‌گذارند، تأثیر نیرومندی بر جنبه‌های زندگی دارد، با این وجود بیشتر مردم چه افراد اهل مطالعه و چه افراد عادی، اهمیت زمانی را دست کم می‌گیرند (زیمباردو، ۲۰۰۸). چشم‌انداز زمان باعث شکل دادن به اهدافمان می‌شود و این اهداف به نوبه خود، نقش مهمی در شکل دادن به رفتار فعلی ما بازی می‌کند (زیمباردو، ۱۹۹۹؛ به نقل از هارفورد، ۲۰۱۱). در این راستا چشم‌انداز زمان می‌تواند بر روی انگیزه‌ی دانشجویان در جهت‌گیری اهدافشان و همچنین عملکرد آنان مؤثر باشد (گلستانه و همکاران، ۱۳۹۵: ۵۴).

از سوی دیگر دنیای چت‌روم‌ها و بازی‌های اینترنتی به راحتی جایگزین افراد فامیل، دوستان، تحصیل، اشتغال و خواب می‌شود، به طوری که بعضی کاربران ایرانی از ساعت ۱۰ شب تا ۴ صبح وقت خود را صرف اینترنت می‌کنند و به طور هفتگی ۴۰ تا ۵۰ ساعت با اینترنت هستند و از دنیای واقعی که در آن زندگی می‌کنند، فاصله می‌گیرند. همین امر موجب یک چرخه معیوب می‌شود که فرد هر روز بیشتر از نظر عاطفی و روانی دچار مشکل گردد (محمدی؛ ورمزیار و محمدی، ۱۳۹۱) و سلامت روانی را به خطر می‌اندازد. بیشترین افرادی که از این نوع اعتیادها تأثیر می‌پذیرند، جوانان و نوجوانان می‌باشند. وجود افراد سالم، از شرایط مهم و اساسی برای رشد یک جامعه است. جامعه‌ای که به سلامت جسم و روان اعضای خود توجه می‌کند، ضمن عدم صرف هزینه‌های سرسام آور درمانی، انسان‌هایی سالم نیز پرورش می‌دهد که این خود ضامن رشد فردی و اجتماعی آن جامعه است (فراهانی و کرمی نوری، ۱۳۸۳). یک روش برای جلوگیری از تغییر شدید این انگاره‌ها و الگوهای ذهنی در جهت زندگی ناسالم، بررسی مطالعه بر روی رابطه متغیرهای اثرگذاری مثل چشم‌انداز زمانی و تغییرات مربوط بهداشت روانی دانشجویان، کاهش سوء مصرف شبکه‌های اجتماعی است که به عنوان یک پرسش جدی برای پژوهشگران عرصه

فرهنگ و ارتباطات مطرح می‌شود. نظر به اینکه دانشجویان قشر وسیعی از افراد آگاه جامعه را تشکیل می‌دهند و در آینده دارای مسئولیت‌های حرفه‌ای و حساس می‌باشند و از طرفی مقایسه رفتارهای بهداشتی دانشجویان و پی بردن به تغییرات رفتاری آن‌ها در طول زندگی دانشجویی، گامی مؤثر به منظور ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها در جامعه خواهد بود. از این‌رو، نتایج پژوهش حاضر کمک می‌کند تا مشخص گردد که در صورت معنادار بودن ارتباط بین متغیرها، مسئولان و دست‌اندرکاران، خانواده‌ها و به خصوص وزارت علوم باید به دنبال ایجاد سازوکارهایی برای کنترل استفاده دانشجویان از این شبکه‌ها باشند تا از گسترش آسیب‌های بیشتر جلوگیری به عمل آید. از این‌رو، نتایج این پژوهش می‌تواند مورد استفاده مسئولان و دست‌اندرکاران دانشگاه آزاد اسلامی واحد جویبار، خانواده‌ها، دانش‌آموزان و سایر علاقمندان و پژوهشگران قرار گیرد.

## روش

این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است جامعه آماری عبارت است از کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد جویبار، بنا بر آمار دانشگاه این تعداد برابر ۱۷۳۰ نفر بودند. براساس جدول کرجسی و مورگان حجم نمونه مشخص گردید. بر این اساس، حجم نمونه برابر ۳۱۷ نفر به دست آمد. خاطر نشان می‌سازد این جدول در سطح اطمینان ۹۵ درصد ( $\alpha=0/05$ ) بالاترین حجم نمونه را برآورد می‌کند. هم‌چنین، روش نمونه‌گیری مورد استفاده تصادفی طبقه‌ای بر حسب مقطع تحصیلی بود. بر این اساس، جامعه آماری به سه طبقه تقسیم شد و مطابق با حجم جامعه آماری، حجم نمونه برای هر طبقه در جدول شماره ۱ برآورد گردید. جهت گردآوری داده‌های مورد نیاز برای برآوردن اهداف پژوهش و آزمون فرضیه‌ها، پرسش‌نامه‌های اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی حسن زاده و اولادزاد (۱۳۹۴) با ۳۰ سؤال، چشم‌انداز زمان زیمباردو و بوید (۱۹۹۹) با ۶۶ سؤال و رفتارهای بهداشتی پالانگ (۱۹۹۱) با ۴۰ سؤال، پس از تأیید روایی و پایایی آن‌ها، در اختیار افراد منتخب (نمونه فراهم شده از دانشجویان) قرار گرفت و از آنان خواسته شد تا به سؤالات پاسخ دهند. روایی صوری و محتوایی با نظر کارشناسان و متخصصان تأیید شد و به روش هم‌سانی درونی و محاسبه ضریب آلفای کرونباخ، پایایی پرسش‌نامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی برابر ۰/۸۷، چشم‌انداز زمانی برابر ۰/۸۲ و رفتارهای بهداشتی برابر ۰/۸۳ محاسبه شد. داده‌های جمع‌آوری شده با نرم‌افزار SPSS 23 و آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

جدول ۱: توزیع فراوانی جامعه و نمونه آماری

| طبقه | مقطع تحصیلی   | حجم جامعه | حجم نمونه | درصد |
|------|---------------|-----------|-----------|------|
| ۱    | کاردانی       | ۵۱۲       | ۹۵        | ۳۰   |
| ۲    | کارشناسی      | ۱۰۷۰      | ۱۹۷       | ۶۲   |
| ۳    | کارشناسی ارشد | ۱۴۹       | ۲۵        | ۸    |
|      | مجموع         | ۱۷۳۰      | ۳۱۷       | ۱۰۰  |

## ایزار

پرسش‌نامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی: پرسش‌نامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی توسط حسن‌زاده و اولادزاد (۱۳۹۴) تهیه شده و دیدگاه و نظر آزمودنی‌ها را در قالب ۳۰ گویه اندازه‌گیری می‌کند. هر گویه دارای مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت و دامنه تغییرات آن به صورت ۵-۱ است؛ به طوری که آزمودنی برای انتخاب گزینه کاملاً موافقم، ۵ امتیاز؛ موافقم، ۴ امتیاز؛ نظری ندارم، ۳ امتیاز؛ مخالفم، ۲ امتیاز و کاملاً مخالفم، ۱ امتیاز کسب می‌کند. روایی این پرسش‌نامه با نظر متخصصان تایید شد. هم‌چنین پایایی آن طبق ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۶ محاسبه شد.

پرسش‌نامه چشم‌انداز زمان زیباردو و بوید<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) شامل ۵۱ گویه و ۵ خرده‌مقیاس است: ۵۱ عبارت در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از "کاملاً موافقم=۵" تا "کاملاً مخالفم=۶" است. این مقیاس، ۵ بعد زمانی گذشته منفی (۱۰ پرسش شامل پرسش‌های ۴، ۵، ۱۶، ۲۲، ۲۷، ۳۳، ۳۴، ۳۶، ۵۰، ۵۴)، گذشته مثبت (۹ پرسش شامل پرسش‌های ۲، ۷، ۱۱، ۱۵، ۲۰، ۲۵، ۲۹، ۴۱، ۴۹)، حال جبرنگر (۹ پرسش شامل پرسش‌های ۳، ۱۴، ۳۵، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۷، ۵۲، ۵۳)، حال لذت‌گرا (۱۵ پرسش شامل پرسش‌های ۱، ۸، ۱۲، ۱۷، ۱۹، ۲۳، ۲۶، ۲۸، ۳۱، ۳۲، ۴۲، ۴۴، ۴۶، ۴۸، ۵۵)، و آینده (۱۳ پرسش شامل پرسش‌های ۶، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۸، ۲۱، ۲۴، ۳۰، ۴۰، ۴۳، ۴۵، ۵۱، ۵۶) را در بر می‌گیرد. لازم به ذکر است پرسش‌های ۹، ۲۴، ۲۵، ۴۱، ۵۶ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. ضریب آلفای کرونباخ در آزمون بازآزمون توسط سازندگان برای گذشته منفی ۰/۷، گذشته مثبت ۰/۷۶، حال لذت‌گرا ۰/۷۲، آینده ۰/۸ اعلام گردیده است. هم‌چنین در مطالعه آنان، ساختار پنج‌عاملی این سیاهه با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی مورد تایید قرار گرفته است. در پژوهش تقی‌لو و لطیفی (۱۳۹۵)، ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های گذشته منفی، گذشته مثبت، حال لذت‌گرایانه، حال قضا و قدری و آینده به ترتیب برابر ۰/۷۴، ۰/۷۲، ۰/۷۰، ۰/۶۹ و ۰/۷۱ به دست آمد.

پرسش‌نامه رفتار بهداشتی (۱۹۹۱) دارای ۵۸ گویه و ۵ خرده‌مقیاس است: ۱۴ ماده به ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و ۴۰ ماده دیگر با رفتارهای بهداشتی ارتباط دارند. پرسش‌های مربوط به رفتارهای بهداشتی در برگیرنده پنج زمینه بهداشت فردی (پرسش‌های ۵ تا ۲۰)، خوراک (۲، ۳، ۴ و ۲۱ تا ۲۹)، ورزش (۳۰ تا ۳۳)، خواب و استراحت (۳۴ تا ۳۸) و کنترل استرس (۱ و ۳۹ تا ۴۰)

هستند (پالانگ، ۱۳۷۰). برای نمره گذاری پرسش‌نامه در پرسش‌های مثبت گزینه همیشه نمره ۳، بیشتر وقت‌ها نمره ۲، گاهی وقت‌ها نمره ۱ و هیچ‌وقت نمره صفر می‌گیرد. در پرسش‌های منفی گزینه همیشه نمره صفر، بیشتر وقت‌ها نمره ۱، گاهی وقت‌ها نمره ۲ و هیچ‌وقت نمره ۳ می‌گیرد. پایایی پرسش‌نامه به روش دو نیمه کردن برابر ۰/۸۱ محاسبه شد (حسن زاده، تولیتی، حسینی و داوری، ۱۳۸۵).

یافته‌ها

آزمون K-S (کولموگروف - اسمیرنوف) بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش.

جدول ۲. آزمون K-S جهت بررسی نرمال بودن

| نتیجه آزمون | سطح معنی داری | آماره K-S | تعداد | شاخص‌ها متغیرها                  |
|-------------|---------------|-----------|-------|----------------------------------|
| غیر نرمال   | ۰/۰۰۰۱        | ۰/۱۱۰     | ۳۱۳   | اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی |
| غیر نرمال   | ۰/۰۰۰۱        | ۰/۱۴۳     | ۳۱۳   | چشم‌انداز زمانی                  |
| غیر نرمال   | ۰/۰۰۰۱        | ۰/۲۹۲     | ۳۱۳   | رفتارهای بهداشتی                 |

نتایج بررسی داده‌ها در جدول شماره ۲، نشان می‌دهد که در سطح اطمینان ۹۵ درصد ( $\alpha=0/05$ )، متغیرهای پژوهش یعنی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی، چشم‌انداز زمانی و رفتارهای بهداشتی از یک توزیع نرمال برخوردار هستند، چراکه مقدار سطح معناداری (Sig.) محاسبه شده برای هر یک از متغیرها، از مقدار خطای پیش‌بینی شده ( $\alpha=0/01$ ) کوچک‌تر است. بنابراین، برای بررسی فرضیه‌های مربوط به این متغیرها از آزمون ناپارامتری ضریب همبستگی اسپیرمن استفاده می‌گردد.

فرضیه پژوهشی ۱: بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی و چشم‌انداز زمانی در دانشجویان رابطه وجود دارد.

جدول ۳. بررسی همبستگی بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی و چشم‌انداز زمانی

| شاخص‌های آماری |              |       | متغیرها              |                                  |
|----------------|--------------|-------|----------------------|----------------------------------|
| سطح معناداری   | آماره $\rho$ | تعداد | ملاک                 | پیش‌بین                          |
| ۰/۰۰۰۱         | ۰/۳۰۵        | ۳۱۳   | گذشته‌گرای منفی      | اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی |
| ۰/۰۰۰۱         | ۰/۴۲۳        | ۳۱۳   | حال‌گرای لذت طلب     |                                  |
| ۰/۰۰۰۱         | - ۰/۳۴۷      | ۳۱۳   | آینده‌گرا            |                                  |
| ۰/۰۰۰۱         | - ۰/۳۵۷      | ۳۱۳   | گذشته‌گرای مثبت      |                                  |
| ۰/۰۰۰۱         | ۰/۳۷۳        | ۳۱۳   | حال‌گرای تقدیرنگر    |                                  |
| ۰/۰۰۰۱         | - ۰/۴۹       | ۳۱۳   | کل (چشم‌انداز زمانی) |                                  |



بررسی داده‌ها در جدول شماره ۳ نشان داد در سطح اطمینان ۹۹ درصد ( $\alpha=0/01$ )، بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی و چشم‌انداز زمانی در دانشجویان، رابطه منفی معنادار وجود دارد، رابطه منفی معناداری بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با چشم‌انداز زمانی و دو خرده مقیاس آن یعنی آینده‌گرا و گذشته‌گرای مثبت وجود دارد. اما، بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با خرده مقیاس‌های گذشته‌گرای منفی، حال‌گرای لذت‌طلب و حال‌گرای تقدیرنگر، رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

فرضیه پژوهشی ۲: بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی و رفتارهای بهداشتی در دانشجویان رابطه وجود دارد.

جدول ۴: بررسی همبستگی بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی و رفتارهای بهداشتی

| شاخص‌های آماری |              |       | متغیرها               |                                  |
|----------------|--------------|-------|-----------------------|----------------------------------|
| سطح معناداری   | آماره $\rho$ | تعداد | ملاک                  | پیش‌بین                          |
| ۰/۰۰۰۱         | - ۰/۲۹۹      | ۳۱۳   | بهداشت فردی           | اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی |
| ۰/۰۰۰۱         | - ۰/۳۸۴      | ۳۱۳   | تغذیه                 |                                  |
| ۰/۰۰۰۱         | - ۰/۳۶۱      | ۳۱۳   | ورزش                  |                                  |
| ۰/۰۰۰۱         | - ۰/۳۴۳      | ۳۱۳   | خواب و استراحت        |                                  |
| ۰/۰۰۰۱         | - ۰/۴۷۳      | ۳۱۳   | کنترل استرس           |                                  |
| ۰/۰۰۰۱         | - ۰/۴۲       | ۳۱۳   | کل (رفتارهای بهداشتی) |                                  |

جدول شماره ۴ نشان داد در سطح اطمینان ۹۹ درصد ( $\alpha=0/01$ )، فرضیه صفر ( $H_0$ ) رد و فرضیه پژوهش ( $H_1$ ) تایید می‌گردد، چراکه ( $\alpha=0/01 < \text{Sig.} = 0/0001$ ). بنابراین، می‌توان ادعا نمود رابطه منفی معناداری بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با رفتارهای بهداشتی و خرده مقیاس آن یعنی بهداشت فردی، تغذیه، ورزش، خواب و استراحت و کنترل استرس وجود دارد.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با چشم‌انداز زمانی و رفتارهای بهداشتی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد جویبار انجام شد.

در بررسی فرضیه ۱، یافته‌های پژوهش نشان داد بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی و چشم‌انداز زمانی، رابطه منفی معنادار وجود دارد. هم‌چنین، رابطه منفی معناداری بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با چشم‌انداز زمانی و دو خرده مقیاس آن یعنی آینده‌گرا و گذشته‌گرای مثبت وجود دارد. اما، بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با خرده مقیاس‌های گذشته‌گرای منفی، حال‌گرای لذت طلب و حال‌گرای تقدیرنگر، رابطه مثبت معناداری وجود دارد. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که با افزایش میزان اعتیاد دانشجویان به شبکه‌های اجتماعی مجازی، از میزان چشم‌انداز زمانی در آنان کاسته می‌شود و برعکس. با توجه به این که در حال حاضر یافته پژوهشی که رابطه مؤلفه‌های چشم‌انداز زمانی را با اعتیاد از نوع شبکه‌های اجتماعی بررسی کرده باشد، در دسترس نیست، برخی از نتایج بررسی رابطه چشم‌انداز زمانی با اعتیاد به مواد مخدر یا الکل و ... مورد استفاده قرار می‌گیرد. بر این اساس، نتایج پژوهش حاضر با پژوهش زنسوا و لینو (۲۰۱۳)، چاوارایا و همکاران (۲۰۱۵)، مکی و همکاران (۲۰۱۴) که نشان می‌دهد افراد معتاد به مواد افیونی، در عوامل گذشته‌گرای منفی، حال‌گرای لذت طلب و حال‌گرای تقدیرنگر نمرات بالایی دارند، هم‌خوان است. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که چشم‌انداز زمانی با نگرش گذشته‌گرای منفی با افزایش آشفتگی و تنش رابطه دارد (استولارسکی و همکاران، ۲۰۱۳ و وان بک و همکاران، ۲۰۱۱). فردی که چشم‌انداز گذشته‌گرای منفی دارد، بر تجارب بد متمرکز است و با یادآوری گذشته، تجربه وقایع آسیب‌زای زندگی را ممکن می‌سازد. شخصی که گرایش حال‌گرای لذت طلب دارد، در لحظه زندگی می‌کند، از فعالیت‌های با شدت بالا لذت می‌برد، در جستجوی هیجان‌ها و محرک‌های جدید است و ماجراهای جنسی و دوستی را آغاز می‌کند. این فرد درباره پیامدهای اعمالش نگرانی کمی دارد و بدون تحلیل و برنامه‌ریزی احتمالی سودها، عمل می‌کند. به طور کلی، این جهت‌گیری بهره‌گیری از لذت‌های فوری است (بونویل و زیمباردو، ۲۰۰۴). از طرفی، چشم‌انداز زمانی گذشته‌گرای منفی و حال‌گرای لذت طلب، هر دو با عواملی مانند عاطفه منفی، استرس و رفتارهای پر خطر رابطه دارند (کاسین و همکاران، ۲۰۰۴). یافته دیگر پژوهش حاضر این است که افزایش جهت‌گیری آینده‌گرا گرایش به اعتیاد به شبکه‌های مجازی را

کاهش می‌دهد. در تبیین این یافته نیز می‌توان گفت فردی که جهت‌گیری آینده‌گرا دارد، همیشه عواقب و نتایج احتمالی تصمیمات و اقدامات حال حاضر را می‌بیند. او به طور اختصاصی برای اهداف و پاداش‌های آینده کار می‌کند و اغلب لذت حال را به تأخیر می‌اندازد و از وسوسه‌های تلف کردن وقت، اجتناب می‌کند. به طور کلی، این جهت‌گیری به معنای تلاش برای اهداف بلندمدت است (بونویل و زیملاردو، ۲۰۰۴). در نتیجه می‌تواند مانعی برای اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی باشد. البته پژوهش‌ها حاکی از آن است که داشتن چشم‌انداز زمانی متعادل با افزایش رضایت از زندگی، شادی، عاطفه مثبت، ارضای نیاز روان‌شناختی، خودمختاری، نشاط، قدردانی، هم‌چنین کاهش عاطفه منفی، رابطه دارد (زانگ و همکاران، ۲۰۱۳)، بنابراین، با توجه به یافته‌های گذشته و یافته اخیر به نظر می‌رسد یکی از روش‌های پیشگیری از سوء مصرف شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان که به طور طبیعی کمتر جهت‌گیری آینده و بیشتر جهت‌گیری حال‌گرای لذت طلب دارند، افزایش چشم‌انداز زمانی آینده‌گرا و گرایش فرد به سمت چشم‌انداز زمانی متعادل است.

در بررسی فرضیه دوم، یافته‌های پژوهش نشان داد که رابطه منفی معناداری بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با رفتارهای بهداشتی و خرده‌مقیاس آن یعنی بهداشت فردی، تغذیه، ورزش، خواب و استراحت و کنترل استرس وجود دارد. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که با افزایش میزان اعتیاد دانشجویان به شبکه‌های اجتماعی مجازی، از میزان رفتارهای بهداشتی در آنان کاسته می‌شود و برعکس. نتیجه به دست آمده با نتایج پژوهش‌های مجردی و همکاران (۱۳۹۳) در داخل کشور و نتایج پژوهش‌های مطر و همکاران (۲۰۱۶)، اوزکنبای و همکاران (۲۰۱۶)، آژر و همکاران (۲۰۱۴)، یاداو و همکاران (۲۰۱۳)، پاپانیس و همکاران (۲۰۱۰) و کائو و همکاران (۲۰۰۹) در خارج از کشور هم‌سو است. بنابراین، یکی از راه‌ها جهت افزایش میزان رفتارهای بهداشتی در دانشجویان، دقت و استفاده درست و به اندازه از شبکه‌های اجتماعی مجازی است. استفاده کنترل‌نشده از اینترنت، به‌ویژه وقتی با دیگر فن‌آوری‌ها از قبیل تلفن همراه باشد، افراد را در معرض خطر اثرات مضر آن بر تکامل فیزیکی، اجتماعی و روانی قرار می‌دهد که از آن‌ها می‌توان به مشکلات بینایی، صدمات سیستم اسکلتی، چاقی، اثر بر مهارت‌های اجتماعی، مشکلات ارتباطی در خانواده و اعتیاد الکترونیکی اشاره کرد. به نظر می‌رسد افزایش چشم‌انداز زمانی، به طبع افزایش رفتارهای بهداشتی، نهایت منجر به کاهش سوء مصرف شبکه‌های اجتماعی می‌شود.

نتایج پژوهش حاضر می‌تواند در تدوین برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای جهت پیشگیری و درمان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی کاربرد داشته باشد. از این‌رو، به مسئولان دل‌سوز و دست‌اندرکار بخش فرهنگی کشور پیشنهاد می‌گردد در جهت تقویت فرهنگ استفاده بهینه از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی، به طرق مختلف در جامعه تلاش نمایند. به همین منظور شایسته است از ظرفیت‌های آموزش و پرورش و صدا و سیما در افزایش آگاهی و آشنایی دانش‌آموزان، دانشجویان و والدین آن‌ها استفاده شود. آگاه‌سازی و ارتقای سطح فرهنگی جامعه در زمینه استفاده از فن‌آوری‌های نوین ارتباطاتی، خصوصاً شبکه‌های اجتماعی مجازی، برخوردارهای قانونی با متخلفین سایبری، مورد توجه جدی مسئولان و دست‌اندرکاران قرار گیرد. معایب افراط در استفاده از رسانه‌های مجازی و شبکه‌های اجتماعی نظیر فیس‌بوک، تلگرام، لاین، وایبر، واتس‌اپ و ...، به دفعات متعدد از طریق رسانه ملی گوش‌زد گردد و بر فعالیت‌های افراد در استفاده از این رسانه‌ها نظارت جدی صورت گیرد.

## References

- Azher, M., Khan, R. B., Salim, M., Bilal, M., Hussain, A., & Haseeb, M. (2014). The Relationship between Internet Addiction and Anxiety among students of University of Sargodha. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4 (1), 288-293.
- Bashir, H., & Afrasyabi, M. (2012). Internet Social Networking and Youth Lifestyles: A Case Study of the Biggest Iranian Society. *Journal of Cultural research*. 5 (1), 31-62.
- Beirami, M., Movahedi, E., & Movahedi, M. (2014). The Relationship between Perceived Social Support and the Feeling of Social-Affective Loneliness with Internet Addiction in Student Society. *Journal of Two chapters of scientific research of social cognition*, 3 (2), 109-122.
- Boniwell I., & Zimbardo P. G. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning, in *Positive Psychology in Practice*. eds Linley P. A., Joseph S., editors. (Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, Inc.), 165–178.
- Cao, F., Su, L., Lin, T., & Gao, X. (2007). The Relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese dolesdents. *Journal of European Psychiatry*, 22 : 466-471.
- Chassin, L., Flora, D. B., & King, K. M. (2004). Trajectories of alcohol and drug use and dependence from adolescence to adulthood: the effects of familial alcoholism and personality. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(4), 483-498.
- Chavarría, J., Allan, N. P., Moltisanti, A., & Taylor, J. (2015). The effects of Present Hedonistic Time Perspective and Past Negative Time Perspective on substance use consequences. *Journal of Drug and Alcohol Dependence*, 152, 39–46.
- Farahani, M., & Karami Nouri, R. (2004). *Psychology of the third year of literature and humanities*. Printing and Publishing Company of Iran Textbooks, Tehran.
- Golestaneh, S. M., Afshin, S. A., & Dehghani, E. (2016). The relationship between time perspective and target orientation, academic excellence and academic achievement of students at different faculties of the University of the Persian Gulf. *Journal of Social recognition*. 2 (10), 52-71.
- Kia, A., & Nouri Morad Abadi, E. (2012). Factors Related to Students' Towards Facebook Social Networking (Comparative Study of Iranian and American Students). *Journal of Cultural Studies - Communications*, 13 (7), 181-212.
- Mattar, M., Blatchford, T., & Alao, A. (2016). Facing the Truth about Social Media: Psychopathology among Social Media Users. *Annals of Psychiatry & Mental Health*, 4 (4) : 1-6.
- McKay, M. T., Andretta, J. R., Magee, J., & Worrell, F. C. (2014). What do temporal profiles tell us about adolescent alcohol use? Results from a large sample in the United Kingdom. *Journal of Adolescence*, 37, 1319-1328.
- Media and social media culture. (2015). *Time Management in Cyberspace*. Media Weekly. No. 4. Tehran.

- Mohammadi, H., Vermazyar, M. & Mohammadi, A. (2012). Exploring the Internet Addiction and Virtual Spaces among Youth and Adolescents. The First National Congress of Cyberspace and Newly Encouraged Social Violence, Ministry of Cooperatives, Labor and Social Welfare, Tehran. [https://www.civilica.com/Paper-NOPADID01-NOPADID01\\_057.html](https://www.civilica.com/Paper-NOPADID01-NOPADID01_057.html).
- Mujarardi, V., Islami, A., & Jamal, S. (2014). A survey on the use of virtual social networks among students in North Khorasan Province. *Journal of Law Enforcement*, 1 (4), 85-99.
- Osin, E., Boniwell, I., Linley, P. A., & Ivanchenko, G. (2009). Balanced time perspective in Britain and in Russia. Paper presented at the First World Congress on Positive Psychology 18-21 June, Philadelphia, USA.
- Oskenbay, F., Tolegenova, A., Kalymbetova, E., Cheung Chung, M., & Faizullina, A. (2016). Psychological trauma as a reason for computer game addiction among adolescents. *The International Journal of Environmental and Science Education (IJESE)*, 11 (9) : 2343-2353.
- Papanis, E., Giavrimis, P., & Papani, E. M. (2010). The Contribution of the Internet into Learning. *Journal of Review of European Studies*, 2 (1) : 54-60.
- Sediq Banay, H. (2008). Familiarity with Social Networks. Center for Media Studies and Research. Tehran.
- Stolarski, M., Matthews, G., Postek, S., Zimbardo, P. G., & Bitner, J. (2013). How we feel is a matter of time: relationships between time perspectives and mood. *Journal of Happiness Studies*, 15(4), 809-827.
- Van Beek, W., Berghuis, H., Kerkhof, A., & Beekman, A. (2011). Time perspective, personality and psychopathology: Zimbardo's time perspective inventory in psychiatry. *Journal of Time and Society*, 20, 364-374.
- Yadav, P., Banwari, G., Parmar, C., & Maniar, R. (2013). Internet addiction and its correlates among high school students: A preliminary study from Ahmedabad, India. *Asian Journal of Psychiatry*, 6 (6), 500-505.
- Zentsova, N. I., & Leonov, S. V. (2013). Comparative Characteristics of Time Perspective of Professional Athletes and Drug Addicted People. *Journal of Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78, 340-4.
- Zhang, J. W., Howell, R. T., & Stolarsky, M. (2013). Comparing Three Methods to Measure a Balanced Time Perspective: The Relationship between a Balanced Time Perspective and Subjective Well-Being. *Journal of happiness studies*, 14, 169-184.
- Zimbardo, P. G., Sword, R., & Sword, R. (2012). *The time cure: Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.