



واکاوی رابطه بین مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی و اشتیاق به رایانه دانشجویان

سیده خدیجه معافی مدنی *

مجید کاکوان **

چکیده

پژوهش حاضر، به منظور بررسی رابطه بین مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی و اشتیاق به رایانه دانشجویان انجام شد. روش پژوهش به لحاظ هدف کاربردی، از نوع توصیفی-همبستگی بود و به روش میدانی اجرا گردید. جامعه آماری پژوهش، دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رامسر به تعداد ۲۷۸۰ بود. حجم نمونه بر اساس جدول کرجسی و مورگان با توجه به حجم جامعه، ۳۳۸ نفر تعیین شد. افراد نمونه به صورت تصادفی و با روش نمونه‌گیری طبقه‌ای بر اساس جنسیت انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌های پژوهش از پرسش‌نامه‌های اشتیاق به رایانه هاینسن و همکاران و پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی واتسون و فرند استفاده شد. پایایی دو پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید و به ترتیب با ضریب آلفای ۰/۷۸ و ۰/۸۰ تأیید گردید. به منظور بررسی فرضیه پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی با استفاده از نرم‌افزار SPSS استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی و اشتیاق به رایانه دانشجویان ($r=0.58, P=0.000$) در سطح احتمال ۹۵ درصد رابطه معنی‌دار وجود دارد و هم‌چنین، هر دو مؤلفه اضطراب اجتماعی؛ یعنی، اجتناب و پریشانی اجتماعی، و ترس از ارزیابی منفی، $33/6$ درصد از واریانس اشتیاق به رایانه دانشجویان ($R^2=0.336$) را تبیین می‌کند.

واژگان کلیدی

اشتیاق به رایانه، اضطراب اجتماعی، اجتناب و پریشانی اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی

* عضو هیأت علمی گروه علوم تربیتی، واحد رامسر، دانشگاه آزاد اسلامی، رامسر، ایران moafimadani1983@gmail.com
** کارشناس ارشد برنامه‌ریزی آموزشی، واحد رامسر، دانشگاه آزاد اسلامی، رامسر، ایران majidkavvan_139@yahoo.com

نویسنده مسؤول یا طرف مکاتبه: سیده خدیجه معافی مدنی

مقدمه

امروزه، نه تنها فن‌آوری توسعه پیدا کرده، بلکه تغییرات سریعی نیز در آن به وقوع پیوسته است. رایانه‌ها در صنعت به طور بسیار وسیع به کار گرفته شده‌اند، به طوری که عصر حاضر را عصر رایانه نام‌گذاری کرده‌اند (Moghimi, 2006, 524)، هم‌چنین، با در اختیار داشتن فن‌آوری اطلاعاتی و ارتباطی مختلف و پیشرفته امکان برقراری سریع ارتباط و تبادل سریع اطلاعات بیش از پیش میسر گردیده است. افزایش تولید وسایل نوین ارتباطی و در نهایت، سهولت دسترسی سبب شد گروه‌های کثیری از افراد جامعه با سنین مختلف به این دنیای مجازی راه پیدا کنند (Hassanzadeh & Rezaei, 2010). بنابراین، اینترنت به عنوان یک منبع حیاتی در جامعه معاصر در نظر گرفته می‌شود (Van Deursen & Van Dijk, 2010). اشتیاق شدید به داشتن رایانه در منزل و مراکز آموزشی کشورهای مختلف دنیا، گسترش پیدا کرده است. به همین خاطر، عوارض ناشی از بهره‌گیری از رایانه، به ویژه در عرصه‌های آموزشی، مضاعف شده است. فن‌آوری رایانه به طور وسیع در جامعه گسترش پیدا کرده است و با تمامی جنبه‌های زندگی از مدرسه تا محل کار، خدمات بانکی، خرید و فروش، پرداخت مالیات و حتی رأی‌گیری تلفیق شده است. علی‌رغم جنبه‌های مثبت از قبیل جنبه‌های آموزشی و ارابه خدمات ارتباطی (Lowell & Barbara, 1998) پلگرام معتقد است که در بسیاری از کشورها به کارگیری فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات در نظام آموزشی، به منظور ارتقای کیفیت روش‌های یاددهی و یادگیری مورد توجه خاص قرار گرفته است (Pelgrum, 2002, cited in Enayati et al., 2011).

باید توجه داشت که رایانه و اینترنت جنبه‌های منفی نیز دارند (Lowell & Barbara, 1998). به عنوان مثال، ارتباطات کامپیوتری و اینترنت می‌توانند منجر به بحران بین والدین و نوجوانان، بحران در چگونگی استفاده، تنظیم برنامه، محتویات آن چه که دیده می‌شود و شکافی که بین انتظارات ایجاد می‌گردد، بشود (Young & Rogers, 1998, cited in Pourshahriari, 2007). از سوی دیگر، کاربردهای فراوان رایانه و جذابیت‌های آن سبب شده است که در سال‌های اخیر، افراد ساعت‌ها و روزها، وقت خویش را صرف رایانه و خصوصاً ارتباط‌های درون شبکه‌ای می‌کنند و توان قطع این ارتباط را ندارند و علاقه‌ای به ترک رایانه‌هایشان نشان نمی‌دهند (Young & Tung, 2004). اینترنت (و استفاده از رایانه) به خودی خود ابزار بی‌ضرری است. اما، استفاده بیش از حد و نادرست از آن، خطر اعتیاد به اینترنت را به دنبال دارد که این پدیده مشکل عمده‌ای

را برای بهداشت روانی جامعه ایجاد کرده است (Nastizae, 2009). یکی از مشکلاتی که در زمینه استفاده رایانه و اینترنت برای کاربران ایجاد می‌گردد، اضطراب اجتماعی است. اضطراب اجتماعی^۱ به اضطراب یا تجربه هراس که در موقعیت‌های میان فردی یا عملکردی ایجاد می‌گردد، اطلاق می‌شود. افراد دارای اضطراب اجتماعی بالا از ارزیابی منفی دیگران نسبت به خود و یا انجام عملی که باعث شرمندگی شود، بیمناک هستند. تحقیقات حاکی از آن است که اضطراب اجتماعی با گرایش به اختصاص توجه به اطلاعات تهدیدآمیز اجتماعی^۲، از جمله اضطراب مرتبط با احساسات و رفتارها و نشانه‌های عدم رضایت از دیگران همراه است. تئوری‌های شناختی در زمینه اضطراب حاکی از آن هستند که توجه انتخابی به تهدیدها، اضطراب را شدیدتر کرده و قضاوت در زمینه رویدادهای اجتماعی را به انحراف می‌کشاند (Taylor, Bomyea & Amir, 2010).

در این راستا، دو مؤلفه اصلی اضطراب اجتماعی؛ یعنی، ترس از ارزیابی منفی^۳، به مثابه یک ویژگی روان‌شناختی و اجتناب و پریشانی اجتماعی^۴ به منزله یک ویژگی رفتاری از یکدیگر متمایز هستند. ترس از ارزیابی منفی به ترس و نگرانی نوجوانان درباره ارزیابی‌های منفی دیگران اشاره دارد در حالی که اجتناب و پریشانی اجتماعی بیانگر بازداری رفتاری در تعامل‌های اجتماعی و نقطه مقابل تنش‌زدایی اجتماعی به معنای تجربه آرامش برای مواجهه با دیگران در نظر گرفته می‌شود (Gravand et al., 2011).

از نگاه یانگ و تانگ (Yang & Tung, 2004, cited in Asgari & Marashian, 2008) کاربردهای فراوان اینترنت و جذابیت‌های آن سبب شده است که در سال‌های اخیر، پدیده‌ای با عنوان اعتیاد به اینترنت نیز ظهور یابد. افراد در این حالت ساعت‌ها و روزها وقت خویش را صرف ارتباط درون شبکه‌ای می‌کنند، توان قطع این ارتباط را ندارند و علاقه‌ای به ترک رایانه خود نشان نمی‌دهند. در حالی که در همین راستا، فعالیت‌های زندگی واقعی و روابط اجتماعی آنان از هم فرو می‌ریزد.

در زمینه پیامدهای اشتیاق به رایانه، اینترنت و حتی بازی‌های رایانه‌ای، پژوهش‌های متفاوتی با نتایج متناقض صورت گرفته است. تحقیقات نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت و استفاده بیش از

1. Social anxiety
2. Social threat information
3. Fear of negative evaluation
4. Social avoidance and distress

حد از رایانه، اختلالات خلقی نظیر؛ افسردگی، انزوای اجتماعی و کاهش ارتباط خانوادگی را به همراه دارد (Kraut et al., 1998, Dell, 2001, Lenhart et al., 2001, Yen et al., 2007, Windham, 2008, Nastizae, 2009, Sohrabi et al., 2010, Coa & Su, 2008, Golshokouh, 2010, Heidari Sureshjani, 2012).

در ارتباط با استفاده از اینترنت و پیامدهای روانی و اجتماعی آن، نادمی و سعیدی رضوانی (Nademi & Saeidi Rezvani, 2006) در پژوهشی دریافتند که ۷۷٪ دانشجویان در معرض خطر اعتیاد اینترنتی با علایمی هم‌چون اضطراب، احساس تنهایی، افسردگی، کج خلقی و ضعف خودپنداره قرار دارند و وابستگی به اینترنت به نحو معناداری در دانشجویان پسر بیشتر از دانشجویان دختر است. در همین راستا، نوروزی، میکائیلی منیع و عیسی‌زادگان (Noruzi, Mikaeeli Moni & Eisazadegan, 2016) در پژوهشی دریافتند که ۵/۲ درصد از دانشجویان اضطراب اجتماعی دارند. شیوع اختلال اضطراب اجتماعی در دختران بیشتر از پسران دانشجو بوده است و میزان اضطراب اجتماعی در دختران و پسران به ترتیب ۵/۵ درصد و ۴/۷ درصد بوده است. هم‌چنین، در ارتباط با بازی‌های رایانه‌ای؛ دوران، آزادفلاح و اژه‌ای (Doran, Azadfallah & Ezhei, 2002) طی پژوهشی به این نتیجه رسیدند که هر چه تجربه بازی با رایانه بیشتر، مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان کمتر است. صفاریان همدانی و همکاران (Saffarian, Hamedani et al., 2013) نیز نشان دادند که بین میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و سلامت روان دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد.

ترس از ارزیابی منفی نیز به عنوان یکی از مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی با اعتیاد به اینترنت و رایانه رابطه معناداری دارد. در پژوهشی که در این زمینه توکلی، جمهری و فرخی (Tavakoli, Jamhari & Farokhi, 2014) انجام دادند به این نتیجه رسیدند که ترس از ارزیابی منفی سهم معناداری (حدود سی درصد) در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دانشجویان را دارا است. از طرف دیگر، پژوهش‌ها نشان داده است که دانش‌آموزانی که از اینترنت استفاده می‌کنند، اعتماد به نفس بالاتری دارند. آنان به دلیل این که می‌توانند با هویت ناشناخته وارد فضای مجازی شوند، آزادانه و راحت‌تر افکار خود را در شبکه‌های اجتماعی بیان می‌نمایند و در نتیجه، اعتماد به نفس آنها بالاتر می‌رود. هم‌چنین، کاربران اینترنت نسبت به کسانی که اینترنت استفاده نمی‌کنند دارای خلاقیت و خودکارآمدی بیشتری می‌باشند (Nastizae, 2009). البته، پورشهریاری (Pourshahriari, 2007) نیز در پژوهشی تحت عنوان «مقایسه افسردگی، انزوای اجتماعی و ارتباطات خانوادگی

دانش‌آموزان دختر کاربر و غیر کاربر اینترنتی دبیرستان‌های تهران»، به این نتیجه دست یافت که در گروه کاربران و غیر کاربران در سه متغیر افسردگی، انزوای اجتماعی و ارتباطات خانوادگی، تفاوت معناداری وجود ندارد. ویلر، وایت و برامفیلد (Wheeler, Waite & Bromfield, 2002) در پژوهش خود دریافتند نه تنها تفکر خلاق دانش‌آموزان با استفاده از فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات (اینترنت) افزایش می‌یابد، بلکه این امر سبب بهبود تعاملات اجتماعی آنان نیز می‌گردد. در زمینه بررسی پیش‌بینی میزان استفاده از رایانه، امانی ساری‌بگلو و همکاران (Amani Saribagloo et al, 2011) طی پژوهشی دریافتند که متغیرهای فردی و ارزش‌های فرهنگی قادر به پیش‌بینی میزان استفاده از رایانه در دانشجویان هستند.

با این تفاسیر، این پژوهش به منظور بررسی رابطه بین اشتیاق به رایانه و اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رامسر انجام گردید و فرضیه‌های پژوهشی زیر در این پژوهش بررسی شد:

۱. بین اضطراب اجتماعی و مؤلفه‌های آن با اشتیاق به رایانه دانشجویان رابطه وجود دارد.
۲. مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی قدرت پیش‌بینی‌کنندگی اشتیاق به رایانه دانشجویان را دارند.

روش

روش پژوهش حاضر، توصیفی-همبستگی است؛ یعنی، به روابط احتمالی بین متغیرها پرداخته شده است و از نظر هدف، کاربردی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رامسر به تعداد ۲۷۸۰ نفر (۲۰۲۲ نفر پسر و ۷۵۸ نفر دختر) می‌باشد. با توجه به تفاوت جنسیتی آزمودنی‌ها و جهت رعایت نسبت هر زیرگروه در نمونه با نسبت آن در جامعه از روش نمونه‌گیری تصادفی-طبقه‌ای استفاده شد. حجم نمونه بر اساس جدول کرجسی و مورگان با توجه به حجم جامعه، ۳۳۸ نفر تعیین گردید.

وضعیت دانشجویان شرکت‌کننده در پژوهش، در جدول ۱ بررسی شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه مورد مطالعه

| متغیر | فراوانی | درصد فراوانی |
|----------|---------|--------------|
| دختر | ۹۱ | ۲۶/۹ |
| پسر | ۲۴۷ | ۷۳/۱ |
| جمع | ۳۳۸ | ۱۰۰ |
| کاردانی | ۱۰۵ | ۳۱/۱ |
| کارشناسی | ۲۳۳ | ۶۸/۹ |
| جمع | ۳۳۸ | ۱۰۰ |

در پژوهش حاضر، جهت گردآوری داده‌های مورد نیاز از دو پرسش‌نامه استفاده شده است. پرسش‌نامه استاندارد اشتیاق به رایانه که توسط هاینسن، گلاس و نایت (Heinssen, Glass & Knight, 1987) ابداع گردیده است. این پرسش‌نامه دارای ۱۰ سؤال می‌باشد که طیف نمره آن در طیف لیکرت پنج گزینه‌ای (خیلی زیاد تا خیلی کم) است. پرسش‌نامه استاندارد اضطراب اجتماعی واتسون و فرند (Watson & Friend, 1969) که دارای ۵۸ سؤال با درجه‌بندی لیکرت است، این ابزار ۵۸ گویه دارای دو خرده مقیاس اجتناب اجتماعی و ترس از ارزشیابی منفی است. خرده مقیاس اجتناب اجتماعی ۲۸ گویه و خرده مقیاس ترس از ارزشیابی منفی ۳۰ گویه دارد. این پرسش‌نامه در پژوهش بختیارپور، حیدری و علی‌پور (Bakhtiar Pur, Heidari & Alipur, 2011) مورد تأیید قرار گرفت. با این تفاسیر، روایی محتوایی و صوری پرسش‌نامه‌ها مجدداً با استفاده از نظرات متخصصان تأیید و پایایی آن با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ محاسبه و برای پرسش‌نامه اشتیاق به رایانه ۰/۸ و پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی ۰/۷۸ برآورد شده است.

برای تحلیل داده‌های گردآوری شده از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی به کمک نرم‌افزار SPSS استفاده شد.

یافته‌ها

در بررسی تعیین نوع آزمون پارامتریک یا ناپارامتریک در این پژوهش، در ابتدا از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده شد و شرح آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. مفروضات نرمال بودن داده‌ها

| ترس از ارزیابی منفی | اجتناب و پریشانی اجتماعی | اشتیاق به رایانه | |
|---------------------|--------------------------|------------------|----------------------|
| ۰/۶۹۶ | ۰/۸۱۵ | ۰/۵۸۱ | Kolmogorov-Smirnov Z |
| ۰/۵۱ | ۰/۶۷ | ۰/۱۳ | سطح معناداری |

با توجه به این که سطح معناداری از ۰/۰۵ (جدول ۲) بیشتر است، در نتیجه توزیع داده‌های گروه نمونه برای متغیرهای پژوهش نرمال است. لذا، در این بررسی آماری، از آزمون‌های پارامتریک و هم‌چنین، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی (در سطح احتمال ۵ درصد) استفاده گردید. فرضیه اول: بین اضطراب اجتماعی و مؤلفه‌های آن با اشتیاق به رایانه دانشجویان رابطه وجود دارد. برای پاسخ‌گویی به این فرضیه و سپس جهت تعیین بهترین پیش‌بینی‌کننده اشتیاق به رایانه از بین متغیرهای پیش‌بینی‌کننده ابتدا، از ضریب همبستگی پیرسون (جدول ۴) و سپس، از مدل رگرسیون با روش هم‌زمان استفاده شده است (جدول ۵).

جدول ۳. ماتریس ضریب همبستگی متغیر اشتیاق به رایانه و مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی

| اضطراب اجتماعی | | شاخص آماری | متغیر |
|---------------------|--------------------------|--------------|------------------|
| ترس از ارزیابی منفی | اجتناب و پریشانی اجتماعی | | |
| ۰/۳۸۲ | ۰/۵۵۱ | ضریب همبستگی | اشتیاق به رایانه |
| ۰/۰۰۰ | ۰/۰۰۰ | سطح معناداری | |

بر اساس داده‌های جدول ۳ ضریب همبستگی محاسبه شده معنادار است ($r=۰/۵۵۱$, $P=۰/۰۰۰$) و نشان می‌دهد که بین اجتناب و پریشانی اجتماعی و اشتیاق به رایانه رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. به عبارت دیگر، هر چقدر میزان اجتناب و پریشانی اجتماعی افزایش یابد اشتیاق به رایانه نیز افزایش می‌یابد. هم‌چنین، بین ترس از ارزیابی منفی و اشتیاق به رایانه در سطح ۰/۰۵ معنادار است ($r=۰/۳۸۲$, $P=۰/۰۰۰$). به عبارت دیگر، هر چقدر میزان ترس از ارزیابی منفی افزایش یابد اشتیاق به رایانه نیز افزایش می‌یابد.

فرضیه دوم: مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی قدرت پیش‌بینی‌کنندگی اشتیاق به رایانه دانشجویان را دارند.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی در پیش‌بینی اشتیاق به رایانه

| متغیر ملاک | مؤلفه‌های متغیر پیش‌بین | R | R^2 | R^2 اصلاح شده | خطای استاندارد | F | سطح معناداری |
|------------------|--------------------------|------|-------|-----------------|----------------|-------|--------------|
| اشتیاق به رایانه | اجتناب و پریشانی اجتماعی | ۰/۵۸ | ۰/۳۳۶ | ۰/۳۳۲ | ۰/۴۴۶ | ۱۶/۹۳ | ۰/۰۰۰ |
| | ترس از ارزیابی منفی | | | | | | |

بر اساس داده‌های جدول ۴ ضریب همبستگی محاسبه شده در سطح ۰/۰۵ معنادار است ($r=0/58, P=0/000$) و نشان می‌دهد که بین مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی (اجتناب و پریشانی اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی) و متغیر ملاک (اشتیاق به رایانه) رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون در جدول ۴ نشان داده شده است ($P=0/000$ و $F=16/93$ و $df=2$ و 355). به عبارت دیگر، مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی (اجتناب و پریشانی اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی) ۳۳/۶ درصد از واریانس اشتیاق به رایانه تبیین می‌کند ($R^2=0/336$). بنابراین، نتیجه گرفته می‌شود که متغیرهای پیش‌بین اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی قدرت پیش‌بینی اشتیاق به رایانه را دارند. نتایج حاصل برای تعیین ضرایب تحلیل رگرسیون و تعیین توان پیش‌بینی معنادار برای متغیرهای پیش‌بین و تنظیم معادله رگرسیون در جدول ۵ ارایه شده است.

جدول ۵. ضرایب تحلیل رگرسیون استاندارد و غیراستاندارد برای پیش‌بینی متغیر ملاک

| متغیر ملاک | شاخص آماری | ضرایب | خطای استاندارد | ضریب | t | سطح معناداری |
|---------------------|--------------------------|--------------|----------------|-----------|-------|--------------|
| | متغیر پیش‌بین | غیراستاندارد | استاندارد | استاندارد | | |
| اشتیاق به رایانه | عدد ثابت | ۰/۷۱۶ | ۰/۱۱۷ | - | ۶/۱۱۹ | ۰/۰۰۰ |
| | اجتناب و پریشانی اجتماعی | ۰/۴۴ | ۰/۰۴۵ | ۰/۴۷۵ | ۹/۷۹۳ | ۰/۰۰۰ |
| ترس از ارزیابی منفی | | ۰/۱۷ | ۰/۰۴۲ | ۰/۱۹۵ | ۴/۰۱۸ | ۰/۰۰۰ |

با توجه به نتایج جدول ۴ و معناداری F در جدول تحلیل واریانس و t در جدول ۵ معادله رگرسیون با هر دو پیش‌بینی کننده اضطراب اجتماعی به طور معنادار به اشتیاق به رایانه مرتبط است. با توجه به ضرایب شیب (ستون B) معادله رگرسیون به این شرح خواهد بود.

$$\hat{Y} = a + b_1x_1 + b_2x_2 + b_3x_3 + \dots$$

بنابراین، با جایگزینی ضرایب در فرمول فوق، معادله پیش‌بینی اشتیاق به رایانه از روی مقادیر مؤلفه‌های متغیر اضطراب اجتماعی به قرار زیر به دست می‌آید:

(ترس از ارزیابی منفی) ۰/۱۷ + (اجتناب و پریشانی اجتماعی) ۰/۴۴ + ۰/۷۱۶ = پیش‌بینی اشتیاق به رایانه

با توجه به مقدار شیب، هر چه مقادیر مؤلفه‌های اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی بیشتر باشد، ۳۳/۶ درصد واریانس اشتیاق به رایانه را پیش‌بینی می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش، بررسی رابطه بین مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی و اشتیاق به رایانه در میان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رامسر بود. نتایج آزمون فرضیه نشان داد که بین مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی و اشتیاق به رایانه دانشجویان رابطه وجود دارد. رایج‌ترین واکنش به فشار روانی و محرک تنش‌زا، اضطراب است. منظور از اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند نگرانی، تنش و ترس بیان می‌شود. یکی از ترس‌های رایج در بین دانشجویان اضطراب اجتماعی است که با توجه به مدت، شدت و تکرار آن نیاز به مداخله درمانی دارد. جمع‌هراسی یا اضطراب اجتماعی، ترس شدید و دایمی از موقعیت‌های اجتماعی یا اجرایی است. افراد مبتلا به فوبی اجتماعی از هر گونه موقعیت اجتماعی که فکر می‌کنند ممکن است در آن رفتار خجالت‌آور داشته باشند یا هر گونه وضعیتی که فکر می‌کنند در آن مورد ارزیابی منفی دیگران قرار می‌گیرند، می‌ترسند و سعی می‌کنند از آنها دور باشند. ابزارهای اطلاع‌رسانی در جهان متحول شده است، اگر در قرن بیستم رادیو، تلویزیون، تلفن و برخی از وسایل و ابزارهای مشابه از مهم‌ترین عوامل انتقال اطلاعات بودند، اینک با ورود رایانه، مفاهیم و ابزارهای انتقال اطلاعات متحول شده و با قابلیت‌های خاص، محدودیت‌های مکانی و زمانی را برای به دست آوردن اطلاعات، از پیش پای فراگیران علم و دانش برداشته است. به کارگیری رایانه در سال‌های اخیر افزایش یافته است. در این مورد عوامل بسیاری نقش داشته که نگرش به رایانه یکی از مهم‌ترین آنها به شمار می‌رود.

جهت مقایسه هم‌خوانی و عدم هم‌خوانی خروجی این پژوهش با پژوهش‌های دیگر، موردی یافت نشد. شاید بتوان گفت که در دنیای امروز رایانه اثربخش‌ترین ابزار مورد استفاده محققان به

حساب می‌آید. فن‌آوری رایانه در تمام حوزه‌های علمی، تجاری، تعلیم و تربیت، فرهنگ، سیاست و غیره تأثیرگذار بوده است. رایانه و نفوذ گسترده آن در دنیای امروز باعث شده که هر کسی به نحوی با این فن‌آوری درگیر شده و با آن سروکار داشته باشد. این تقاضای فزاینده به رایانه برای بسیاری از افراد با اضطراب و استرس همراه است. هم‌چنین، داشتن سواد کامپیوتری، آشنایی با رایانه، برخورداری از مهارت ابزارهای مورد نیاز جامعه مثل تلفن همراه، رایانه، اینترنت و سایر ابزارهای نوین فن‌آوری اطلاعات از نیازهای اساسی امروز و فردای جامعه است. اجتناب و پریشانی اجتماعی؛ یعنی، دوری‌گزینی از جمع و کناره‌گیری از مردم و داشتن احساس منفی در ارتباط‌های اجتماعی افراد فوییک اجتماعی، در پردازش و تفسیر اطلاعات سوگیری‌هایی دارند که باعث می‌شوند درباره رویدادهای اجتماعی در آینده پیش‌بینی‌های منفی بسیار افراطی به عمل آید.

انتظار می‌رود در نظام عالی، دانشجویانی که دچار اضطراب اجتماعی هستند از طریق مشاوران مستقر در مدارس، شناسایی شوند و جهت هدایت این دانشجویان از طریق روش‌های درمانی، حل مسأله و دوره‌های آموزشی، موارد منفی پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی را کاهش دهند، تا افراد صرفاً برای فرار از اجتماع به رایانه و فضای مجازی روی نیاورند. در همین راستا، در نظام آموزش عالی وجود دفاتر مشاوره در جهت رفع مسایل فردی و اجتماعی دانشجویان می‌تواند بسیار ثمربخش باشد، جا دارد این دفاتر در مراکز آموزش عالی به خوبی معرفی شوند. لذا، با توجه به یافته‌های این پژوهش، پیشنهادهایی در ادامه ارائه می‌شود:

- دانشگاه آزاد اسلامی واحد رامسر، در جهت معرفی هر چه بیشتر دفاتر مشاوره در محیط دانشگاهی و آگاهی دادن به خانواده‌های دانشجویان و معرفی استادان برجسته منطقه، جهت مشاوره‌های تخصصی اهتمام ورزد.
- در چند سال اخیر رایانه و اینترنت به تدریج تا حدی جای تلویزیون را گرفته است و احتمال می‌رود که در آینده‌ای نزدیک نقش عمده‌تری از تلویزیون را در زندگی کودکان و نوجوانان داشته باشد. لذا، پیشنهاد می‌شود آگاهی‌های لازم از طریق دفاتر مشاوره دانشگاه‌ها در زمینه استفاده مفرط از رایانه و خطرات ناشی از انزوای اجتماعی، به دانشجویان و والدین آنها ارائه گردد.

- پیشنهاد می‌گردد، طی تشکیل کارگاه‌های آموزشی در جهت آشنایی با مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های زندگی و آشنا نمودن با فنون مذاکره، دانشجویان را از حضور بیش از حد در فضای مجازی دور نمایند.

سپاسگزاری

این مقاله مستخرج از طرح پژوهشی با عنوان رابطه بین مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی و اشتیاق به رایانه دانشجویان است که توسط دانشگاه آزاد اسلامی واحد رامسر حمایت مالی شده است. لذا، بدینوسیله نویسندگان کمال تشکر و قدردانی خود را ابراز می‌نمایند.

References

- Amani Saribagloo, J., Lavasani, Gh. A., Ejei, J., & Khezri Azar, H. (2011). The relationship between cultural values and individual variables with computer use among students. *Behavioral Sciences*, 5(1), 1-10.
- Asgari, P., & Marashian, F. (2008). Relationship between personality traits and anxiety computer with Internet addiction in students of Islamic Azad University of Ahvaz. *Social Psychology (New Finding in Psychology)*, 2(7), 23-35. (in Persian).
- Bakhtiar Pur, S., Heidari, A., & Alipur, Sh. (2011). The relationship between attentional bias and self-efficacy with social anxiety in female students. *Women and Culture*, 3(10), 71-85. (in Persian).
- Coa, F., & Su, L. (2007). Internet addiction along Chinese adolescents: Prevalence and Psychological features. *Child Care Health Dev*, 33(3), 275-281.
- Doran, B., Azadfallah, P., & Ezhei, J. (2002). Investigate the relationship between computer games and social skills teenagers. *Psychology*, 6(1), 4-17. (in Persian).
- Enayati, T., Zameni, F., & Zanganeh, M. J. (2011). Identifying major barriers of application of informational technology in Aliabad Katul high schools. *Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 1(4), 97-116. (in Persian).
- Golshokouh, F. (2010). The relationship between social withdrawal, depression and anxiety to internet addiction among internet users in Ahwaz. *Social Psychology (New Finding in Psychology)*, 5(6), 41-53. (in Persian).
- Gravand, F., Afzali, M. H., Shokri, O., Puklek, M., Khodaei, A., & Toulabi, S. (2011). Gender and age differences in social anxiety in adolescence. *Developmental Psychology (Iranian Psychologists)*, 7(26), 165-174. (in Persian).
- Hassanzadeh, R., & Rezaei, A. (2010). Pathology of using information and communication technology among university students. *Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 1(1), 79-91. (in Persian).
- Heidari Sureshjani, S. (2012). The relationship between internet addiction and mental health in Ahvaz home users. *The first National Congress of Cyberspace and Social Problems Emerging*. Publisher specialized conferences in the country/ license number Publications of the culture and guidance ministry. ID (COI) article: NOPADID01_036. (in Persian).
- Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A., & Schneier, F. R. (2009). *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*, Guilford Press. Psychology, Psychiatry, & Social Work Publishing.
- Heinssen, R. K., Glass, C. R., & Knight, L. A. (1987). Assessing computer anxiety: Development and validation of the computer anxiety rating scale. *Computers in Human Behavior*, 3, 49-59.
- Kraut, R., Patterson, J., & Lund Mark, V. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017-1031.

- Lowell, M., & Barbara, M. (1998). *Teaching secondary student with and Behavior Problems*. New York: Mori, Allen, A, Publishing.
- Moghim, S. M. (2006). *Organization and management research approach*. Tehran: Terme Publishers.
- Nademi, F. A., & Saeidi Rezvani, M. (2006). Evaluation of use of the Internet and psychosocial outcomes among students of Azad University of Mashhad. *Conference on Women and the Internet in the Third Millennium*. (in Persian).
- Nastizae, N. (2009). The relationship between general health and internet addiction. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 34, 57-63. (in Persian).
- Noruzi, M., Mikaeeli Moni, F., & Eisazadegan, A. (2016). Comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral therapy and treatment of mindfulness and admission on reduction of social anxiety disorder. *Modern Psychological Research*, 11(44), 199-232. (in Persian).
- Pourshahriari, M. (2007). The comparison of depression, social loneliness and family relation between high school girl student (Internet users and nonusers) in Tehran. *Psychological Studies*, 3(2), 49-64. (in Persian).
- Saffarian Hamedani, S., Abdollahi, M., Daeizade, H., & Bayat, Y. (2013). The relationship between the amount of playing computer games and students' mental health and academic performance. *Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 3(3(11)), 5-20. (in Persian).
- Sohrabi, M. H., Doran, B., & Dargahi, H. (2010). Effects of Internet users in Internet cafes are in Tehran. *Quarterly Monitoring*, 3(6), 23. (in Persian).
- Tavakoli, N., Jamhari, F. & Farokhi, N. (2014). The relationship between attachment styles and fear of negative evaluation with Internet addiction in students. *Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 5(2), 61-77. (in Persian).
- Taylor, C. T., Bomyea, J., & Amir, N. (2010). Attentional bias away from positive social information mediates the link between social anxiety and anxiety vulnerability to a social stressor. *Anxiety Disorders*, 24 (4), 403-408.
- Van Deursen, A., & Van Dijk, J. (2010). Measuring internet skills. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 26(10), 891-916.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457
- Wheeler, S., Waite, J., & Bromfield, C. (2002). Promoting creative thinking through of ICT. *JCAL*, 18, 367-378.
- Windham, R. C. (2008). *The changing landscape to psychological adjustment and academic performance*. The George Washington University, ProQuest Dissertations Publishing.
- Yen, J. Y., Ko C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). Psychiatric and internet addiction with internet addiction: Comparison with substance use. *PCN. J Adolesc Health*, 41(1), 93-98.

Young, S. C., & Tung, C. J. (2004). Comparison of Internet addicts and non-addiction in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.