عنوان

رابطه بین خستگی هیجانی و استفاده از فضای مجازی در سنین 20 تا 30 سال

استاد راهنما

سرکارخانم دکتر ریحانه فخرزارع

**نویسنده**

**سپیده فاضل**

**دانشجوی کارشناسی روانشناسی**

**واحد:نجف آباد**

**دانشگاه:آزاد اسلامی**

تابستان **1403**

**چکیده**

هدف: فضای مجازی ابعاد زیادی از زندگی انسانها را پوشش میدهد و این گرایش به فضای مجازی میتواند تحت تاثیر ابعاد شناختی و هیجانی باشد. در نتیجه هدف از این پژوهش بررسی رابطه بین خستگی هیجانی و استفاده از فضای اجتماعی در زنان و مردان بین 20 تا 30 سال می باشد.

روش: روش پژوهش حاضر؛ توصیفی -همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل 30 نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد نجف آباد است که به صورت تصادفی انتخاب شدند. این پژوهش با استفاده از دو روش آمار توصیفی و آمار استنباطی در دو بخش مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. ابزار جمع آوری داده ها پرسشنامه های خستگی هیجانی ماسلش و جکسون و آسیب های فضای مجازی (زندوانیان و همکاران1392) بود.

یافته ها: پژوهش نشان داد بین خستگی هیجانی و استفاده از فضای مجازی در افراد بین 20 تا 30 سال رابطه مثبت و معنا دار وجود دارد.

واژگان کلیدی: خستگی هیجانی، فضای مجازی، افسردگی، اعتیاد به اینترنت

1. مقدمه

تکنولوژی های ارتباطی از همان آغاز، موجب تغییرات بسیاری در زندگی اجتماعی انسان ها شده اند. در جوامع اولیه که انسان ها در گروه های بسیار کوچک در کنار هم زندگی می کردند، جز زبان و بیان شفاهی وسیله و روش دیگری برای ارتباط موجود نبود. اما به تدریج که محیط زندگی وسعت یافت و فاصله ها بیشتر شد،راههای ارتباطی نیز متحول گردید استفاده از تکنولوژی های نوین یکی از جلوه های آشکار دنیای پیش رو است و شبکه های اجتماعی نیز به عنوان یکی از ابعاد نوپای این فن آوری های جدید جهان معاصر نقش به سزایی در تغییر و تحول زندگی افراد جامعه دارد. گرچه این فضا امکانات بیشماري براي زندگی امروزي انسان ها فراهم آورده، از سوي دیگر مسائل غیرمترقبهاي را نیز موجب شده است که هر پدیده بشر ساختی به مثابه نتایج ناخواسته خود آنها را به همراه دارد. شناخت و بررسی این مخاطرات تنها راهی است که میتوان با تکیه بر آن، به تصمیم گیري و تعیین سیاستها و خط مشی هایی براي پیشگیري و مقابله با آنها پرداختکاربرد های فرآوان اینترنت و جذابیت های آن سبب شده در سال های اخیر پدیده ای با نام اعتیاد به اینترنت یا به عبارتی استفاده آسیب زا از اینترنت به وجود بیاید (کریستاکیس،2010). متأسفانه استفاده آسیب زا این ابزار باعث خستگی هیجانی، از هم گسیختگی روابط اجتماعی، افت تحصیلی، افسردگی و بسیاری مشکلات دیگر می شود (متقی و صفایی 1396) رشد فزاینده کاربران اینترنت وموضوع اعتیاد آنلاین نگرانی های زیادی را نسبت به تاثیرات آن بر زندگی اجتماعی و فردی افراد بر انگیخته است‌ در برخی مواقع کاربران زمان زیادی را در فضای مجازی سپری می کنند به طوری که مشکلاتی در مسیر زندگی معمولی آنان ایجاد می شود، اختلال اعتیاد به اینترنت که اولین بار از سوی ایوان گلدبرک درسال 1995 مطرح شد نوعی وابستگی به اینترنت و پدیده ای مزمن و فراگیر است که آسیب های جدی جسمانی مالی خانوادگی و روانی را در پی دارد (حسن زاده و همکاران، 1391).

یکی از متغییر هایی که با استفاده روزانه از فضای مجازی ارتباط دارد خستگی هیجانی است. خستگی هیجانی به وضعیتی از فروپاشی جسمی و روانی افراد اشاره دارد که به علت درگیر شدن بیش ازحد با تعارضات، مسئولیت ها یا محرکهای احساسی-عاطفی بر افراد تأثیر میگذارد (آرنس و مورین،2016). خستگی هیجانی ناشی از خستگی ناشی از کار و شغل افراد نبوده است، بلکه این شرایط محیطی موجود در پیرامون افراد است که سبب آسیب بر شرایط روانی افراد میگردد (چن ،2020). استفاده از فضای مجازی در شکل گیری خستگی هیجانی نقش مهمی دارد و باعث تشدید و یا کاهش خستگی هیجانی میگردد. کاهش میزان خستگی هیجانی میتواند ضمن ارتقأ انگیزش افراد و تأثیرگذاری بر عملکرد رفتاری آنان، سبب بهبود بهره وری آنان و همچنین افزایش میزان تعامالت اجتماعی افراد گردد. به عبارتی توجه به میزان خستگی هیجانی و کاهش میزان آن میتواند مسیر ارتقأ عملکرد فردی را هموار سازد. از طرفی یکی از مسائل مهم در خصوص کاهش میزان خستگی هیجانی، پی بردن به شیوع آن است (فریرا و همکاران،2019) با توجه به برخی آثار پنهان این عارضه، همواره نمیتوان انتظار داشت خستگی هیجانی به عنوان یک وضعیت روانشناختی نامناسب خود را در میان همگان نشان دهد. لذا پی بردن به وضعیت خستگی هیجانی افراد میتواند گام مهمی در جهت کاهش آثار مخرب این متغیر باشد (وفایی و همکاران، 2017). افراد ارتباط با اینترنت را به عنوان راه فرار از مشکلات واقعی خلاص شدن از احساسات درماندگی گناه تنهایی اضطراب یا افسردگی انتخاب کرده و از آن استفاده می کند (صالحی و همکاران1397)به عبارتی فضای مجازی و تغییرات محیطی میتواند روند شکل گیری و یا کاهش خستگی هیجانی را تحت تأثیر قرار دهند (چن و همکاران، 2019). یکی از مهم ترین علائم خستگی هیجانی می توان به کاهش ظرفیت تحمل ابهام فرد اشاره نمود. قدرت تحمل ابهام به تاخیر انداختن خستگی، اضطراب تکرار و قضاوت را باعث می‌شود.بلانکو و دیاز (2007) وشبکه های مجازی به یکی از رسانه های ارتباطی ارجح به ویژه برای جوانان تبدیل شده که تاثیر بسزایی بر کاهش ظرفیت تحمل ابهام افراد دارد.

پیشینه مطالعاتی نشان داده است که فناوری های نوین مثل اینترنت بر روابط اجتماعی تاثیر گذاشته و باعث درون گرایی بیشتر و خستگی هیجانی می گردد. (تونیونی و همکاران،2012، ازهر و همکاران، 2014) وینستون، دورانی، الهادیف، باکوزا و رانون( 2015) در مطالعات خود بیان می کنند که سطوح بالای خستگی هیجانی با استفاده آسیب زا از اینترنت همراه است. اگرچه امروزه رشد روز افزون رسانه ها و فناوری های اطلاعاتی و ارتباطی به ویژه شبکه های اجتماعی مجازی، موجب تسهیل در برقراری تعاملات و مناسبات ارتباطی میان افراد انسانی شده، اما در عین حال می تواند عاملی تهدید کننده برای سلامت روان نیز باشد. لذا بررسی تأثیرات مخرب این شبکه ها بر خستگی هیجانی از اهمیت و ارزش خاصی برخوردار است.با توجه به اینکه در این زمینه مطالعات کمی صورت گرفته است و اطلاعات زیادی در دسترس نیست هدف از این پژوهش این است که آیا بین خستگی هیجانی و استفاده از فضای مجازی ارتباط وجود دارد یا خیر؟

2. روش

روش پژوهش حاضر؛ توصیفی -همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل 30نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد نجف آباد است که به صورت تصادفی انتخاب شدند. در این فصل داده هایی که از طریق پرسشنامه های آسیب شناسی فضای مجازی و خستگی هیجانی مسلش و جکسون (1981) به دست آمده اند، با استفاده از دو روش؛ آمار توصیفی و آمار استنباطی در دو بخش مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. بدین ترتیب که ابتدا در بخش اول برای توصیف نمرات نمونه آماری در رابطه با سؤالات، از جدول های توزیع فراوانی و درصد پاسخ های مربوط استفاده گردید. سپس در بخش دوم فرضیه ی تحقیق براساس نتایج به دست آمده از بررسی سؤالات، با استفاده از آمار استنباطی مورد آزمون قرار گرفته تا رد یا تایید شود. تمام تحلیل هاي آماري با نرم افزار 21SPSS. صورت گرفت. جهت تحلیل فرضیه ي پژوهش در بخش استنباطی از تحلیل همبستگی پیرسون استفاده شد.

3. نتایج

**جدول1-متغیر های جمعیت شناختی**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **سن** | فراوانی | درصد |
| 20-23 | 22 | 73.33 |
| 24-27 | 5 | 16.66 |
| 27-30 | 3 | 10 |
| **جنسیت** |  |  |
| زن | 23 | 76.66 |
| مرد | 7 | 23.34 |
| **وضعیت تاهل** |  |  |
| مجرد | 24 | 80 |
| متاهل | 6 | 20 |
| **تحصیلات** |  |  |
| دیپلم | 9 | 30 |
| کاردانی | 6 | 20 |
| کارشناسی | 11 | 36.66 |
| کارشناسی ارشد | 4 | 13.34 |
| دکتری | 0 | 0 |

طبق جدول 1، گروه سنی 22-23 سال بیشترین شرکت کنندگان در پژوهش بودند که در این میان زن ها با فراوانی76.66 درصد و مرد ها با فراوانی 23.34 در این پژوهش شرکت کردند. همچنین 80 درصد شرکت کنندگان مجرد بوده و تحصیلات کارشناسی با 36.66 درصد بیشترین فراوانی را دارد.

**جدول 2- شاخص­های توصیفی متغیرهای پژوهش**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| آماره  متغیر | تعداد | مینیمم | ماکزیمم | میانگین | انحراف استاندارد |
| آسیب های فضای مجازی | 30 | 19.00 | 95.00 | 58.0714 | 37.71031 |
| خانوادگی | 30 | 8.00 | 40.00 | 24.3714 | 15.65217 |
| تحصیلی | 30 | 6.00 | 30.00 | 18.4143 | 12.01025 |
| اعتقادی-عبادی | 30 | 5.00 | 25.00 | 15.2857 | 10.06809 |
| روانی | 30 | 29.00 | 73.00 | 73.0143 | 42.43580 |
| خستگی هیجانی | 30 | 11.00 | 31.00 | 21.5641 | 14.06873 |

4. آمار استنباطی

فرضیه اصلی:

بین خستگی هیجانی و استفاده از فضای مجازی در افراد بین 20 تا 30 سال رابطه وجود دارد.

**جدول 3-نتیجه آزمون همبستگی**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| متغیر اول  متغیر دوم | خستگی هیجانی | | |
| استفاده از فضای مجازی | ضریب همبستگی پیرسون | 999/0 | |
| تعداد آزمودنی ها | 70 |
| سطح معناداری | 0001/0 | |

مطابق با یافته­های جدول فوق، ضریب همبستگی مشاهده شده در سطح معناداری 0001/0، برابر با 999/0 و در این سطح معنادار می­باشد.از آن جایی که سطح معناداری به دست آمده از 05/0 کمتر می باشد، فرضیه فوق معنادار است. بنابراین فرضیه ما تأیید می­گردد و می­توان گفت که بین خستگی هیجانی و استفاده از فضای مجازی در افراد بین 20 تا 30 سال رابطه معناداری وجود دارد.

5. نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسیرابطه بین خستگی هیجانی و استفاده از فضای مجازی در سنین 20 تا 30 سال است. با توجه به یافته ها و نتایج تحلیل همبستگی بین خستگی هیجانی و استفاده از فضای مجازی در افراد بین 20 تا 30 سال رابطه معناداری وجود دارد. . نتایج این فرضیه با یافته های حاصل از پژوهش امیرداور و همکاران (1401)، لطفی (1399)، رضایی خرطومی و عسکری زانکوه(1399)، طباطبایی و همکاران (1400)و ارجمند نیا و همکاران (1400)همسو بوده است. فضای مجازی ابزاری استکه آموزش ،یادگیری،دسترسی به منابع گوناگون، انتقال اطلاعات،تبادل محتوا و برقراری ارتباط را در دنیای امروز تسهیل کرده است.ولی زیان های زیادی بر سلامت روان افراد دارد. این فناوری عظیم و گسترده که دارای ویزگی ها و کارکردهای مختلفی در زندگی میباشد.میتواند در جهت پیشرفت یا پسرفت جامعه نقش مهمی را ایفا نماید. آنچه مهم است شناسایی پتانسیل ها و ویزگی های آن و استفاده مثبت از آن ها در جهت پیشرفت و توسعه جامعه می باشد مهمترین ویزگی های این فناوری نوین را میتوان جهانی و فرامرزی بودن یعنی آزاد و رها بودن از قید مرز و مکان ، دسترسی به آخرین اطالعات و اخبار ، جذابیت و تنوع ، آزادی اطلاعات و ارتباطات و تشکیل اجتماعات و جمعیت ها در کنار هم بدون حضور فیزیکی و... دانست.علاوه بر ویزگی های مثبت فضای مجازی ویزگی های منفی از جمله آسیب های فردی ، اعتیاد به اینترنت ، آسیب های خانوادگی و، آسیب های اجتماعی و... را نیز داراست که با وجود این آسیب ها قشر آسیب پذیر بیشتر جوانان و نوجوانان است. از آن جا که ایستادگی در برابر فضای مجازی ممکن نیست ، تهدید های این فضا نیز باید به فرصت تبدیل شوند ، پس غفلت از فرصت های آن سبب غلبه تهدید های این فضا خواهد شد. راهکارهایی که سبب میشود با آسیب ها مقابله کرد :آموزش استفاده صحیح و به جا از آن ها و توجه به مولفه های سازنده آن ماننددریافت اطلاعات به روز و علمی و آنچه در پیشرفت میتواند مهم و کارساز باشد. فرهنگ سازی و آموزش خانواده ها و همراهی آموزش و پرورش و نهادها درکنار یکدیگر است.در کنار شناسایی عوامل مخرب و مختل کننده پیشرفت و دوری از آن ها و مهم تر از آن آگاهی ها در برابر آسیب هایی که ممکن است توسط این فضا به آن ها تحمیل شود. زمینه را برای پیشرفت و توسعه با سرعت بالا فراهم میگرداند.بنابراین نباید فضای مجازی را تنها با رویکرد تهدید نگریست؛ زیرا فضای مجازی هم فرصت است و هم تهدید و اگر سواد و مهارت استفاده صحیح و درست از این فضا ایجاد شود فرصت خواهد بود و باعث رشد و پیشرفت جامعه می شود. نتایج تحقیقات دیگردر این زمینه نظیر:اعتیاد به اینترنت و نقش واسظه ای افسردگی، اثر ابعاد شناختی رفتاری و اضظراب اجتماعی بر استفاده آسیب زا از اینترنت، تاثیر فضای مجازی بر هویت فرهنگی و اجتماعی و... با این پژوهش همسو بوده است و نشان داده است این فضا نقش گسترده ای در حالات شناختی و روانی افراد دارد و با بیماریهای روانشناختي همچون، افسردگي، اضطراب، خستگی هیجانی و بیش فعالی مرتبط است.

از محدودیت های پژوهش می توان به کم بودن جامعه آماری ،محدود بودن سن شرکت کنندگان، محدود بودن به یک مکان و استفاده نکردن از متغییر های واسطه ای اشاره کرد. همچنین پیشنهاد می شود این مطالعه در جامعه آماری بزرگتر و حجم نمونه بیشتر انجام شود انجام مطالعه در سایر جوامع آماري و موقعیت هاي جغرافیایی به تعمیم پذیري یافته هاي تحقیق کمک زیادي خواهد کرد.

منابع

-ازهر، همکاران.2014 .مدل یابی اعتیاد به اينترنت براساس سبک های هويت و عملکرد تحصیلی: نقش واسطه ای افسردگی44،3-1

–ابراهیم ،خلیل2016 مدل یابی اعتیاد به اينترنت براساس سبک های هويت و عملکرد تحصیلی: نقش واسطه ای افسردگی44، 3-1

–بحرینیان، همکاران2014. پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس هیجان خواهی و سبکهای هویت در دانش آموزان .مجله.3 روانشناسی وروان پزشکی شناخت.شماره 65-53

- رونقی، مرضیه. (1396). آسیب شناسی فضای مجازی. کنفرانس پژوهش های نوین ایران و جهان در روانشناسی و علوم تربیتی حقوق و علوم اجتماعی.

- زندوانیان، همکاران1392 پرسشنامه های خستگی هیجانی ماسلش وجکسون و آسیب های فضای مجازی

-حیایی، مبارک، بخشایش،حسن زاده و همکاران91

-سواری، همکاران95 بررسی عوامل موثر اجتماعی و خانوادگی در بزهکاری اطفال و راهکارهای پیشگیری از آن، سال نهم، شماره 3 ، چاپ 30

-صالحی، همکاران.1397. رابطه بین هیجان خواهی و افسردگی با اعتیاد به شبکه های مجازی بین نوجوانان مقطع متوسطه اول شهرستان اردکان6-3

-عبدالهیان2010 اثر ابعاد شناختی و رفتاری اضطراب اجتماعی بر استفاده آسیبزا از اينترنت با میانجی گری نقشهای جنسیتی

- عسکری، سیداحمد، و شاه قاسمی، احسان. (1399). مطالعات فضای مجازی و فرهنگ؛ نقدی بر کتاب فضای مجازی، اجتماع و فرهنگ. پژوهشنامه انتقادی متون و برنامه های علوم انسانی، 20(12 )، 303-320.

-متقی، صفایی96 . بررسی اثرات استفاده از اینترنت بر انزوای اجتماعی کاربران اینترنت. مجله جامعه شناسی ایران.

–باعزت، میرزاییان خاکپور1390 بررسی شاخص های روانسنجی پرسشنامه استفاده آسیب زا از اینترنت پژوهش در سلامت روانشناختی،11(2).102-92

-هزارجریبی ،صفری. 1391 (.هیجان خواهی ووابستگی نوجوانان به اینترنت،فصلنامه علوم تربیتی،شماره 20 ، ص 6

-ونگ و همکاران2003 روش های تحقیق برای علوم رفتاری.ترجمه رضایی.ا؛ 1395 . فروزش،تبریز

-Baloğlu, M; Özteke Kozan,I. (2018). Gender Differences in and the Relationships between Social Anxiety and Problematic Internet Use Canonical Analysis. J Med Internet Res, 20 (1): 1-9

-Caplan, S.E. (2007). Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use. Cyberpsychology & Behavior, 10 (2): 234-242.

-Christakis, D. A. (2010). Internet addiction: a 21st century epidemic?BioMed Central Medicine, 8, 61: 1-3.

-Tonioni,F., D'Alessandris, L., Lai, C., Martinelli, D., Corvino, S.,Vasale, M., Fanella, F., Aceto, P., Bria., P. (2012). Internet addiction:hours spent online, behaviors and psychological symptoms. General Hospital Psychiatry, 34; 80–87.