

بررسی رابطه سوء مصرف شبکه های اجتماعی و کاهش تمرکز شناختی و افت عملکرد تحصیلی دانش آموزان

محمد مهدی جاوری^۱ علیرضا غلامی^۲ مرجعل زینب جلیلی^۳ عاطفه نعمتی هاشمی^۴



۱. کارشناسی ارشد برق قدرت، هنرآموز (مدیر هنرستان)

۲. کارشناسی ارشد روان شناسی، معاون مدرسه

۳. کارشناسی ارشد فقه و مبانی حقوق اسلامی، آموزگار

۴. دانشجوی دکتری مدیریت آموزشی، مدیر متوسطه اول



MDOI-02-2026.0320
MNR-334-2-27B0E3

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه سوء مصرف شبکه های اجتماعی با کاهش تمرکز شناختی و افت عملکرد تحصیلی دانش آموزان انجام شده است. روش پژوهش از نظر هدف کاربردی و از حیث روش گردآوری داده ها توصیفی تحلیلی و از نوع همبستگی است که در آن جامعه آماری شامل دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود و نمونه ای به حجم ۳۸۴ نفر بر اساس فرمول کوکران و به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شد. ابزار سنجش پژوهش شامل پرسشنامه استاندارد سوء مصرف شبکه های اجتماعی، آزمون تمرکز شناختی و معدل تحصیلی دانش آموزان به عنوان شاخص عملکرد تحصیلی بود که روایی و پایایی آن ها به تایید رسید. مدل تحلیل مطالب و داده ها با استفاده از آزمون های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به کمک نرم افزار آماری انجام گرفت. یافته های پژوهش نشان داد که رابطه معنادار و معکوسی بین میزان سوء مصرف شبکه های اجتماعی با تمرکز شناختی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان وجود دارد و این متغیرها را پیش بینی می کند. نتایج بدست آمده حاکی از آن است که افزایش ساعات حضور غیر هدفمند در فضاهای مجازی منجر به تضعیف سیستم توجه و تمرکز شناختی شده و در نهایت با کاهش کیفیت مطالعه، افت شدید عملکرد تحصیلی دانش آموزان را به دنبال دارد؛ لذا توجه به آموزش سواد رسانه ای در مدارس جهت پیشگیری از آسیب های تحصیلی ضروری است.

کلمات کلیدی: سوء مصرف شبکه های اجتماعی، تمرکز شناختی، عملکرد تحصیلی، دانش آموزان، سواد رسانه ای.

Abstract

The present study aimed to investigate the relationship between social media misuse and decreased cognitive focus and academic underperformance among high school students. In terms of purpose, the research was applied, and in terms of data collection method, it was descriptive-analytical and correlational in type. The statistical population consisted of high school students in Tehran during the academic year 2025-2026, from which a sample of 384 students was selected based on Cochran's formula using cluster random sampling. The research instruments included a standard social media misuse questionnaire, a cognitive focus test, and students' grade point average (GPA) as an indicator of academic performance, all of which were validated for reliability and validity. Data were analyzed using Pearson correlation coefficient and multiple regression analysis performed with statistical software. The findings revealed a significant negative relationship between the degree of social media misuse and students' cognitive focus and academic performance, and that the former significantly predicted the latter two variables. The results indicate that increased time spent in purposeless engagement with virtual spaces leads to the weakening of attention and cognitive focus systems, ultimately resulting in a decline in study quality and severe academic underperformance among students. Consequently, attention to media literacy education in schools is essential for preventing academic harm.

Keywords: social media misuse, cognitive focus, academic performance, students, media literacy

مقدمه

عصر حاضر را می‌توان عصر ارتباطات و انفجار اطلاعات نامید که در آن فناوری‌های دیجیتال به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی روزمره افراد، به ویژه نوجوانان و دانش‌آموزان، تبدیل شده است (عظیمی ۱۴۰۱). به طوری که شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام، تلگرام، واتساپ، تیک‌تاک و یوتیوب با جذابیت‌های بصری و محتوایی خود، بخش عظیمی از وقت و توجه نسل جوان را به خود اختصاص داده‌اند و استفاده مفرط و غیرمدیریت‌شده از این فضاها به یکی از مهمترین دغدغه‌های نظام آموزشی و خانواده‌ها بدل شده است؛ چرا که شاهدیم بسیاری از دانش‌آموزان ساعات زیادی از شبانه‌روز را در فضای مجازی سپری می‌کنند و همین امر توانایی آنان را در پردازش عمیق اطلاعات، حفظ توجه پایدار و مدیریت زمان مطالعه تحت تأثیر قرار می‌دهد و در نتیجه کیفیت یادگیری و موفقیت تحصیلی آنان را به طور محسوسی کاهش می‌دهد. در همین راستا، صاحب‌نظران خارجی مانند گرینفیلد (۲۰۱۵) که بر تأثیر فناوری بر مغز و توجه انسان پژوهش کرده است، معتقد است که شبکه‌های اجتماعی با ایجاد محرک‌های مکرر و متناوب، سیستم پاداش مغز را دچار اختلال کرده و منجر به کاهش دامنه توجه و افزایش رفتارهای تکانشی می‌شود؛ شان توییت و همکارانش نیز در پژوهش‌های خود نشان داده‌اند که استفاده زیاد از رسانه‌های اجتماعی با کاهش تمرکز پایدار، افزایش حواس‌پرتی و افت توانایی نگهداری اطلاعات در حافظه کاری رابطه مستقیم دارد و این یافته‌ها با مدل شناختی کوهن، که بر محدودیت منابع توجه در فرآیند یادگیری تأکید می‌ورزد،



همخوانی دارد و به خوبی تبیین می‌کند که چرا دانش‌آموزانی که زمان زیادی را در فضای مجازی می‌گذرانند، در کلاس درس دچار عدم توجه، خیال‌پردازی و در نهایت ناتوانی در یادگیری مطالب درسی می‌شوند. در سطح داخلی نیز پژوهشگرانی مانند سیدمحمدحسین بهشتی زاده (۱۴۰۱)، احمدعلی یزدی پور (۱۴۰۲) و عباسعلی یزدان‌پناه (۱۴۰۱) در مطالعات متعدد خود بر رابطه استفاده آسیب‌زا از فضاهای مجازی با افت عملکرد تحصیلی، کاهش خوش‌بینی تحصیلی و افزایش استرس و اضطراب در دانش‌آموزان تأکید کرده‌اند و صاحب‌نظرانی مانند سیدروح‌الله هاشم‌زاده (۱۴۰۰) و سیدوحید عقیلی (۱۴۰۱) نیز به ضرورت آموزش سواد رسانه‌ای و فرهنگ‌سازی در بهره‌گیری صحیح از ابزارهای دیجیتال به عنوان راهکاری بنیادین برای کاهش آسیب‌های شناختی و تحصیلی اشاره کرده‌اند که همگی نشان‌دهنده جدیت و گستردگی این مسئله در جامعه ایرانی است. طرح مسئله پژوهش حاضر از آنجا ناشی می‌شود که با وجود رشد روزافزون استفاده از شبکه‌های اجتماعی در میان دانش‌آموزان ایرانی، همچنان خلأ پژوهشی در بررسی کمی و علمی رابطه میان سوءمصرف این فضاها با متغیرهای شناختی مانند تمرکز و با متغیرهای تحصیلی مانند عملکرد درسی به صورت هم‌زمان مشاهده می‌شود و بیشتر مطالعات موجود یا به آسیب‌های روانی و اجتماعی پرداخته‌اند یا صرفاً به مقایسه میانگین‌های معدل اکتفا کرده‌اند، بدون آنکه مسیر علی و همبستگی میان این مؤلفه‌ها را با مدلی آماری مناسب و بر روی جامعه آماری مقطع متوسطه بررسی کنند. اهمیت پژوهش حاضر نیز از دو جنبه قابل تبیین است؛ نخست از جنبه نظری که با ارائه اطلاعات جدید درباره سازوکار تأثیر سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی بر فرآیندهای شناختی، به غنی‌سازی ادبیات علمی این حوزه کمک می‌کند و دوم از جنبه کاربردی که نتایج آن می‌تواند زمینه‌ساز طراحی برنامه‌های آموزشی و پیشگیرانه مؤثر در سطح مدارس، تدوین سیاست‌های آگاهانه در زمینه مدیریت مصرف رسانه‌ای نوجوانان توسط خانواده‌ها و ارائه راهکارهایی به مشاوران تحصیلی برای بهبود تمرکز و عملکرد درسی دانش‌آموزان شود. تئوری و پیشینه پژوهش در چارچوب نظری، پژوهش حاضر مبتنی بر نظریه پردازش اطلاعات است که مغز انسان را همچون رایانه‌ای می‌داند که منابع توجه و ظرفیت پردازش آن محدود است و هرچه محرک‌های غیرمرتبط و متناوب مانند اعلان‌های شبکه‌های اجتماعی بیشتر وارد شوند، ظرفیت لازم برای پردازش عمیق اطلاعات درسی کاهش می‌یابد؛ همچنین از نظریه شناختی بار شناختی (سونلر) استفاده شده است که بر مبنای آن بار اضافی وارد بر حافظه کاری ناشی از محرک‌های بیرونی، مانع تشکیل دانش در حافظه بلندمدت می‌شود و یادگیری معنادار را مختل می‌کند و در کنار آن نیز به نظریه استفاده و رضایت‌مندی اشاره شده است که دلیل گرایش نوجوانان به شبکه‌های اجتماعی را در نیاز به تعلق، کسب هویت و فرار از واقعیت جستجو می‌کند. در بررسی مطالعات انجام‌شده، پژوهش خارجی کرایسلر و همکاران (۲۰۲۰) نشان داد که استفاده آسیب‌زا از رسانه‌های اجتماعی با خواب نامنظم، کاهش تمرکز و افت نمرات درسی در دانشجویان همراه است؛ تحقیق سارا نیکولز (۲۰۲۰) نیز به این یافته رسید که با افزایش مدت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی، نمره پیشرفت تحصیلی به صورت معنادار کاهش می‌یابد و اجبار درونی برای چک کردن مداوم اعلان‌ها، عامل اصلی مختل‌کننده جریان یادگیری است؛ پژوهش آندرسون و همکاران (۲۰۱۹) نیز از رابطه معکوس بین مصرف رسانه‌های اجتماعی و عملکرد شناختی در نوجوانان حمایت کرده و بر نقش میانجی خواب و کیفیت توجه تأکید ورزید و مطالعه جردن و همکاران (۲۰۱۶) نیز نشان داد که به ازای هر یک ساعت استفاده مفرط از فضای مجازی، شاخص تمرکز پایدار به طور قابل ملاحظه‌ای افت پیدا می‌کند. در سطح داخلی، پژوهش محمدی و همکاران (۱۳۹۹) به بررسی رابطه وابستگی به شبکه‌های اجتماعی با بهزیستی تحصیلی پرداخت و به این نتیجه رسید که وابستگی به این فضاها پیش‌بینی‌کننده منفی بهزیستی تحصیلی است؛ تحقیق کریمی و همکاران (۱۳۹۸) رابطه معنادار و منفی بین اعتیاد به اینترنت با انگیزش تحصیلی و خودکارآمدی دانش‌آموزان را تأیید کرد و پژوهش رضایی و همکاران (۱۴۰۰) نیز نشان داد که بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و افت عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و



میزان استفاده نوجوانان از این فضاها در ایام پس از کرونا به طور چشمگیری افزایش یافته است که همگی این یافته‌ها، شکاف پژوهشی موجود در زمینه بررسی همزمان تمرکز شناختی و عملکرد تحصیلی را برجسته‌تر می‌کنند و ضرورت پژوهش حاضر را بیش از پیش آشکار می‌سازند. هدف کلی پژوهش حاضر بررسی رابطه سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی با کاهش تمرکز شناختی و افت عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان تهران است و اهداف ویژه شامل تعیین رابطه سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی با افت عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، پیش‌بینی عملکرد تحصیلی بر اساس سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی و همچنین مقایسه میزان تمرکز شناختی و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان پسر و دختر می‌باشد. سوالات پژوهش عبارت‌اند از: آیا بین سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی و تمرکز شناختی دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد؟ آیا بین سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد؟ و آیا سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی قادر به پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان است؟ فرضیه‌های پژوهش نیز عبارت‌اند از: بین سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی و کاهش تمرکز شناختی دانش‌آموزان رابطه منفی و معناداری وجود دارد؛ بین سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی و افت عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان رابطه منفی و معناداری وجود دارد؛ و سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی به صورت معناداری عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند.

روش شناسی پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش گردآوری داده‌ها توصیفی و از نوع مطالعات همبستگی و پیش‌بینی است که در آن رابطه بین متغیر ملاک (عملکرد تحصیلی و تمرکز شناختی) با متغیر پیش‌بین (سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی) بدون دستکاری متغیرها مورد بررسی قرار می‌گیرد و این روش به دلیل امکان بررسی همزمان چند متغیر و تعیین سهم هر یک در تبیین واریانس متغیر ملاک، برای پژوهش حاضر مناسب‌ترین گزینه است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهرستان تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ است که تعداد آن‌ها بر اساس اطلاعات اداره کل آموزش و پرورش حدود ۱۲۰۰۰۰ نفر برآورد گردید و حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران برای جامعه نامحدود در سطح خطای ۰/۰۵، معادل ۳۸۴ نفر تعیین شد که به منظور جبران پرسشنامه‌های ناقص، ۴۱۰ پرسشنامه توزیع گردید و از این میان ۳۹۶ پرسشنامه سالم و قابل تحلیل برگشت داده شد. روش نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انجام گرفت، بدین صورت که ابتدا شهرستان تهران به چهار منطقه شمال، جنوب، شرق و غرب تقسیم شد، سپس از هر منطقه دو مدرسه (یک مدرسه دخترانه و یک مدرسه پسرانه) و از هر مدرسه دو کلاس به صورت تصادفی انتخاب گردید و تمامی دانش‌آموزان کلاس‌های انتخاب‌شده در پژوهش شرکت داده شدند و پس از اخذ رضایت آگاهانه از دانش‌آموزان و اولیای آنان و هماهنگی با مدیریت مدارس، پرسشنامه‌ها در شرایط یکسان و به صورت حضوری در کلاس درس تکمیل گردید. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل سه ابزار اصلی است؛ نخست مقیاس سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی که بر اساس پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی برگن (BSMAS) ترجمه و بومی‌سازی شده و شامل ۱۸ گویه با طیف لیکرت پنج درجه‌ای است که ابعاد وسواس فکری، از دست دادن کنترل، بی‌قراری در نبود فضا و تحمل را می‌سنجد و در این پژوهش پس از ترجمه و اعمال نظرات متخصصان، روایی آن با استفاده از روش روایی محتوایی مورد تأیید قرار گرفت و پایایی آن با آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه گردید؛ دوم آزمون تمرکز شناختی که بر اساس آزمون عملکرد پیوسته (CPT) طراحی شده و شامل ۶۰ محرک تصویری است که توانایی توجه پایدار، بازداری پاسخ و پردازش اطلاعات را مورد سنجش قرار می‌دهد و در پژوهش حاضر با آلفای کرونباخ ۰/۸۷ پایایی آن تأیید گردید و سوم شاخص عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان که با استفاده از معدل نیمسال اول سال تحصیلی جاری و با موافقت اداره آموزش و پرورش از سامانه دانش‌آموزی استخراج شد



و محدوده آن بین صفر تا بیست در نظر گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها ابتدا از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها استفاده شد که نتایج آن بیانگر نرمال بودن داده‌ها بود و سپس با توجه به نوع مقیاس متغیرها، برای بررسی فرضیه‌های پژوهشی از آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای تعیین جهت و شدت رابطه بین متغیرها، از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام برای پیش‌بینی نقش متغیر پیش‌بین در تبیین واریانس متغیر ملاک و از آزمون تی مستقل برای مقایسه میانگین‌های دانش‌آموزان پسر و دختر استفاده گردید و تمامی تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ در سطح معناداری ۰/۰۱ انجام شد. الزامات اخلاقی پژوهش شامل دریافت کد اخلاق از دانشگاه، اخذ رضایت آگاهانه از مشارکت‌کنندگان، محرمانه نگه داشتن اطلاعات هویتی و تحصیلی دانش‌آموزان و بیان این نکته به آنان که شرکت در پژوهش به صورت داوطلبانه است و می‌توانند در هر مرحله از ادامه همکاری انصراف دهند، بود و با توجه به اینکه پژوهش حاضر به لحاظ موضوعی از حساسیت بالایی برخوردار است، تلاش شد تا با حفظ احترام به شرکت‌کنندگان و رعایت کامل موازین اخلاقی، صحت و اعتبار نتایج تضمین گردد.

تعریف مفاهیم

سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی

سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی به استفاده افراطی، غیرضروری و کنترل‌نشده از بسترهای ارتباطی مجازی گفته می‌شود که در آن فرد زمان زیادی را صرف مشاهده، ارسال، دریافت و پیگیری محتوا می‌کند به‌گونه‌ای که این رفتار به سایر جنبه‌های زندگی او آسیب می‌زند. این مفهوم صرفاً به «میزان استفاده» محدود نیست، بلکه بر الگوی ناسازگارانه مصرف تأکید دارد؛ یعنی فرد با وجود آگاهی از پیامدهای منفی، همچنان نمی‌تواند استفاده خود را مدیریت کند. در میان دانش‌آموزان، این نوع سوءمصرف معمولاً با چک‌کردن مداوم پیام‌ها، ناتوانی در قطع ارتباط، ترس از جا ماندن از اخبار و کاهش زمان مطالعه همراه است. از دید روان‌شناختی، این پدیده می‌تواند نوعی وابستگی رفتاری ایجاد کند که به‌تدریج انگیزه، تمرکز و نظم شخصی را تضعیف می‌کند. پژوهشگران معتقدند شبکه‌های اجتماعی با تقویت لحظه‌ای لذت، پاداش فوری و تعامل اجتماعی سریع، زمینه‌ساز تکرار رفتار مصرفی می‌شوند. در نتیجه، دانش‌آموز به‌جای استفاده هدفمند، در چرخه‌ای از حضور بی‌وقفه و بی‌برنامه گرفتار می‌شود. این وضعیت اغلب با اختلال در خواب، کاهش فعالیت بدنی و افت کیفیت روابط خانوادگی نیز همراه است. بنابراین سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی یک مسئله صرفاً فناورانه نیست، بلکه یک چالش تربیتی، روانی و آموزشی محسوب می‌شود. این مفهوم در پژوهش حاضر به‌عنوان متغیر اصلی پیش‌بین مطرح است و نقش آن در کاهش تمرکز شناختی و افت عملکرد تحصیلی بررسی می‌شود. در بسیاری از موارد، سوءمصرف نه‌تنها زمان مطالعه را کاهش می‌دهد، بلکه کیفیت پردازش ذهنی را نیز مختل می‌کند. به همین دلیل، سنجش این متغیر برای تحلیل آسیب‌های تحصیلی دانش‌آموزان اهمیت زیادی دارد. از این‌رو، تعریف دقیق آن می‌تواند به تبیین بهتر یافته‌های پژوهش کمک کند.

شبکه‌های اجتماعی

شبکه‌های اجتماعی به مجموعه‌ای از بسترهای مجازی گفته می‌شود که امکان تولید، اشتراک‌گذاری، دریافت و تبادل محتوا میان کاربران را فراهم می‌کنند. این فضاها از طریق تعامل دوسویه یا چندسویه، کاربران را به ارتباط مستمر با دوستان، همکلاسی‌ها، گروه‌ها و صفحات مختلف متصل می‌سازند. ویژگی



مهم شبکه‌های اجتماعی سرعت بالا، دسترسی آسان، تنوع محتوایی و جذابیت بصری آن‌هاست که باعث شده در زندگی نوجوانان جایگاه پررنگی پیدا کنند. این شبکه‌ها می‌توانند کارکردهای آموزشی، ارتباطی و اطلاع‌رسانی داشته باشند، اما در صورت استفاده نادرست به منبع اتلاف وقت و حواس‌پرتی تبدیل می‌شوند. دانش‌آموزان معمولاً از این فضاها برای سرگرمی، ارتباط با همسالان، پیگیری اخبار و مشاهده محتوای تصویری استفاده می‌کنند. مسئله اصلی زمانی شکل می‌گیرد که این استفاده از حالت هدفمند خارج شده و به رفتاری تکراری و بی‌وقفه تبدیل شود. شبکه‌های اجتماعی به دلیل طراحی مبتنی بر جلب توجه، اعلان‌های مداوم و الگوریتم‌های پیشنهاد محتوا، تمایل کاربر به ماندن در بستر را افزایش می‌دهند. این ویژگی‌ها می‌توانند چرخه توجه را در مغز مختل کنند و مانع تمرکز طولانی‌مدت شوند. در واقع، شبکه‌های اجتماعی محیطی هستند که هم فرصت یادگیری و هم زمینه آسیب را به‌صورت همزمان فراهم می‌کنند. از این رو، درک ماهیت این شبکه‌ها برای فهم تأثیرشان بر رفتار و تحصیل دانش‌آموزان ضروری است. در پژوهش حاضر، شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان بستر اصلی بروز سوءمصرف بررسی می‌شوند. تفاوت میان استفاده مفید و استفاده آسیب‌زا از همین‌جا اهمیت پیدا می‌کند. بنابراین، تعریف این مفهوم به روشن شدن مرز میان بهره‌برداری آموزشی و مصرف افراطی کمک می‌کند. (محمدی ۱۳۹۹)

تمرکز شناختی

تمرکز شناختی به توانایی فرد برای هدایت و حفظ توجه بر یک محرک، فعالیت یا تکلیف مشخص در مدت‌زمان معین گفته می‌شود. این مفهوم یکی از مؤلفه‌های اصلی کارکردهای اجرایی مغز است و نقش مهمی در یادگیری، حل مسئله و انجام تکالیف تحصیلی دارد. دانش‌آموزی که از تمرکز شناختی بالایی برخوردار است، می‌تواند در برابر عوامل مزاحم مقاومت کند و توجه خود را بر محتوای آموزشی حفظ نماید. تمرکز شناختی تنها به «حضور ذهن» محدود نیست، بلکه شامل انتخاب اطلاعات مهم، حذف محرک‌های اضافی و حفظ پیوستگی در پردازش ذهنی نیز می‌شود. وقتی این توانایی کاهش یابد، فرد به‌راحتی با محرک‌های بیرونی مانند صدا، پیام یا اعلان‌های تلفن همراه از مسیر اصلی یادگیری منحرف می‌شود. در محیط مدرسه، تمرکز شناختی برای گوش دادن به معلم، نوشتن، حل تمرین و آمادگی برای آزمون‌ها حیاتی است. کاهش این توانایی معمولاً با کندی در یادگیری، اشتباهات مکرر و ناتمام ماندن تکالیف همراه است. از منظر علوم شناختی، تمرکز به ظرفیت محدود حافظه کاری و منابع توجه وابسته است و هرگونه فشار بیرونی می‌تواند آن را تضعیف کند. سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل بیرونی است که این ظرفیت را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در پژوهش حاضر، تمرکز شناختی به‌عنوان متغیر وابسته اصلی در نظر گرفته شده است. بررسی این مفهوم کمک می‌کند روشن شود که چرا برخی دانش‌آموزان با وجود هوش مناسب، در عمل پیشرفت تحصیلی مطلوبی ندارند. تمرکز شناختی در حقیقت زیرساخت اصلی یادگیری پایدار و مؤثر است. به همین دلیل، افت آن می‌تواند پیامدهای مستقیم و غیرمستقیم آموزشی داشته باشد. (قاسمی ۱۴۰۱)

عملکرد تحصیلی

عملکرد تحصیلی به میزان موفقیت دانش‌آموز در دستیابی به اهداف آموزشی و دروس مدرسه گفته می‌شود و معمولاً از طریق نمرات، معدل، پیشرفت در یادگیری و میزان تسلط بر مطالب درسی سنجیده می‌شود. این مفهوم یکی از مهم‌ترین شاخص‌های ارزیابی نظام آموزشی و وضعیت یادگیری دانش‌آموزان است. عملکرد تحصیلی تحت تأثیر عوامل متعددی مانند انگیزش، تمرکز، روش مطالعه، حمایت خانواده، کیفیت تدریس و شرایط روانی قرار دارد. در میان این عوامل، تمرکز شناختی و مدیریت زمان نقش کلیدی دارند،



زیرا حتی دانش‌آموزان با توانایی ذهنی بالا نیز در صورت حواس‌پرتی و استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی ممکن است افت تحصیلی پیدا کنند. عملکرد تحصیلی صرفاً نمره عددی نیست، بلکه نشان‌دهنده کیفیت درک، یادگیری، یادآوری و کاربرد دانش نیز هست. زمانی که دانش‌آموز وقت زیادی را در فضای مجازی می‌گذراند، فرصت کافی برای مرور درس، انجام تمرین و آمادگی ذهنی برای امتحان را از دست می‌دهد. افزون بر این، خستگی ذهنی ناشی از مصرف طولانی‌مدت رسانه‌های اجتماعی می‌تواند کارایی فرد را در جلسه درس و آزمون کاهش دهد. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که افت عملکرد تحصیلی اغلب با کاهش توجه، بی‌نظمی در خواب و ضعف خودتنظیمی همراه است. در این تحقیق، عملکرد تحصیلی متغیر ملاک و یکی از پیامدهای اصلی سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی است. بررسی این مفهوم از آن جهت اهمیت دارد که به‌طور مستقیم با آینده آموزشی و شغلی دانش‌آموزان ارتباط دارد. عملکرد تحصیلی پایین می‌تواند نشانه‌ای از اختلال در سبک زندگی و فرایندهای شناختی باشد. بنابراین، تحلیل آن برای مداخله‌های تربیتی و مشاوره‌ای ضروری است.

دانش‌آموزان

دانش‌آموزان گروهی از فراگیران هستند که در نظام آموزشی رسمی مشغول یادگیری، رشد و کسب مهارت‌های علمی، اجتماعی و اخلاقی‌اند. این گروه به دلیل مرحله رشدی خاصی که در آن قرار دارند، بسیار تحت تأثیر محیط، همسالان، فناوری و الگوهای رفتاری جدید هستند. دوره دانش‌آموزی به‌ویژه در مقطع متوسطه، از حساس‌ترین مراحل رشد روانی و شناختی محسوب می‌شود، زیرا در این دوره شخصیت، هویت و عادت‌های مطالعاتی شکل می‌گیرد. دانش‌آموزان به دلیل نیاز بالا به ارتباط اجتماعی و هیجان‌جویی، بیشتر در معرض جذب شبکه‌های اجتماعی قرار دارند. همین ویژگی سبب می‌شود که پژوهش درباره رفتار دیجیتال در این گروه اهمیت زیادی داشته باشد. اگر دانش‌آموزان مهارت خودکنترلی و مدیریت زمان نداشته باشند، ممکن است حضور در فضای مجازی را بر انجام تکالیف و مطالعه ترجیح دهند. از این رو، بررسی اثر شبکه‌های اجتماعی بر این گروه تنها یک موضوع فردی نیست، بلکه مسئله‌ای آموزشی و اجتماعی است. در مدارس، دانش‌آموزان به‌عنوان اصلی‌ترین مخاطبان فرایند یاددهی-یادگیری شناخته می‌شوند و هر تغییری در رفتار آنان مستقیماً بر کیفیت آموزش اثر می‌گذارد. در پژوهش حاضر، جامعه آماری را همین گروه تشکیل می‌دهد. توجه به نیازها، ویژگی‌ها و آسیب‌پذیری‌های دانش‌آموزان می‌تواند به تفسیر بهتر نتایج کمک کند. این گروه بیش از سایرین نیازمند هدایت، آموزش سواد رسانه‌ای و تقویت مهارت‌های شناختی هستند. بنابراین، تعریف دانش‌آموزان در این پژوهش صرفاً یک تعریف جمعیت‌شناختی نیست، بلکه به درک زمینه اصلی مسئله کمک می‌کند.

نظریات

نظریه پردازش اطلاعات

نظریه پردازش اطلاعات یکی از بنیادی‌ترین دیدگاه‌های شناختی است که ذهن انسان را همچون یک سیستم پردازشگر داده در نظر می‌گیرد و فرایند یادگیری را شامل دریافت، ذخیره، سازمان‌دهی و بازیابی اطلاعات توصیف می‌کند. بر اساس این دیدگاه، مغز انسان همانند یک رایانه عمل می‌کند که در زنجیره‌ای از مراحل، ابتدا اطلاعات را از طریق حواس دریافت نموده، سپس آن‌ها را در حافظه کاری نگه می‌دارد و در نهایت به شکل دانش پایدار به حافظه بلندمدت منتقل می‌کند. نکته کلیدی این نظریه آن است که ظرفیت توجه و حافظه کاری انسان محدود است و فقط می‌تواند هم‌زمان حجم معینی از اطلاعات را در خود جای



دهد. هنگامی که فرد به طور همزمان با محرک های متعدد و متناوب مانند اعلان های پیام، ویدیوها و تصاویر شبکه های اجتماعی مواجه می شود، منابع پردازشی او تقسیم شده و ظرفیت لازم برای پردازش عمیق مطالب درسی کاهش می یابد. به عبارت دیگر، پیام های متناوب شبکه های اجتماعی به عنوان عوامل مزاحم وارد جریان پردازش می شوند و مانع تمرکز بر محتوای آموزشی می گردند. تکه تکه شدن توجه در این نظریه به عنوان یکی از مهم ترین دلایل افت کیفیت یادگیری مطرح می شود، زیرا هر بار انحراف ذهن، نیازمند صرف زمان و تلاش مجدد برای بازگشت به رشته اصلی فکر است. مطالعات شناختی نشان داده اند که این بازگشت های مکرر، انرژی ذهنی قابل توجهی تلف می کند و خستگی شناختی را افزایش می دهد. این نظریه به خوبی تبیین می کند که چرا دانش آموزی که مرتب تلفن همراه خود را چک می کند، قادر به درک کامل مطالب درسی نیست. در واقع، تعداد دفعات جابه جایی توجه هرچه بیشتر باشد، احتمال ماندگاری اطلاعات در حافظه پایین تر است. بنابراین نظریه پردازش اطلاعات چارچوبی مناسب برای توجیه رابطه بین سوء مصرف شبکه های اجتماعی و ضعف تمرکز شناختی فراهم می آورد و به ما نشان می دهد عملکرد تحصیلی پایین لزوماً ناشی از هوش کم نیست، بلکه حاصل مدیریت نامناسب توجه است. (ونگ ۲۰۰۷)

نظریه بار شناختی (سونلر ۲۰۰۶)

این نظریه توسط جان سونلر بر پایه پژوهش های مربوط به حافظه کاری و یادگیری ارائه شده و بر این اصل استوار است که حافظه کاری انسان ظرفیتی بسیار محدود دارد و در فرآیند یادگیری نباید بیش از ظرفیت آن بار وارد شود. سونلر بین دو نوع بار شناختی درونی و بیرونی تمایز قائل می شود؛ بار درونی مربوط به پیچیدگی ذاتی خود مطالب درسی است، در حالی که بار بیرونی از نحوه ارائه اطلاعات، محیط یادگیری و عوامل مزاحم ناشی می شود که به یادگیری کمکی نمی کنند. بر اساس این نظریه، هرچه بار شناختی بیرونی بیشتر باشد، بخش بیشتری از ظرفیت محدود حافظه کاری اشغال می شود و فضای کمتری برای پردازش عمیق و درک مطالب باقی می ماند. شبکه های اجتماعی با ارسال اعلان های مداوم، تصاویر متحرک، ویدیوها و پیام های متنوع، منبع اصلی بار شناختی بیرونی در زندگی امروزی دانش آموزان به شمار می روند. دانش آموزی که هنگام مطالعه هر چند دقیقه یک بار به پایین کشیدن صفحه شبکه اجتماعی می پردازد، حجم زیادی از ظرفیت ذهنی خود را صرف پردازش اطلاعات بی ربط به درس می کند. این موضوع باعث می شود ظرفیت باقی مانده برای درک مفاهیم دشوار درسی کاهش یابد و در نتیجه یادگیری معنادار مختل شود. سونلر معتقد است یادگیری زمانی بهینه رخ می دهد که بار اضافی به حداقل برسد و تمام منابع شناختی بر روی درون سازی اطلاعات متمرکز شود. پژوهش های آزمایشگاهی نشان داده اند که حتی یک وقفه کوتاه ناشی از پیام، خطای پردازشی فرد را به طور معناداری افزایش می دهد و زمان تکمیل تکلیف را طولانی می کند. کاربرد این نظریه در پژوهش حاضر آن است که سوء مصرف شبکه های اجتماعی را می توان نوعی افزایش دهنده بار شناختی بیرونی در نظر گرفت که مستقیماً توان یادگیری دانش آموز را کاهش می دهد. از این رو، کاهش استفاده نامناسب از شبکه های اجتماعی می تواند به شکل معناداری ظرفیت ذهنی آزاد برای مطالعه و یادگیری را افزایش دهد و به بهبود عملکرد تحصیلی کمک کند.

نظریه شرم و شبکه های اجتماعی / نظریه خودتوجیهی (Self-Justification) (نیکولز ۲۰۱۸)

این نظریه به یکی از ابعاد کمتر بررسی شده، یعنی نقش فرآیندهای توجیهی در تداوم رفتار اعتیادگونه به شبکه های اجتماعی می پردازد و بیان می کند که افراد برای کاهش احساس گناه ناشی از اتلاف وقت، به



توجیه‌پردازی می‌پردازند. بر این اساس، دانش‌آموزی که ساعت‌ها در فضای مجازی وقت می‌گذراند، برای حفظ تصویر مطلوب از خود در ذهنش، این رفتار را با عباراتی مانند «فقط چند دقیقه بود»، «اطلاعات مفیدی یاد می‌گیرم» یا «همه همکلاسی‌ها همین‌طور هستند» توجیه می‌کند. این توجیه‌ها مانع از آن می‌شوند که فرد به‌صورت واقع‌بینانه به پیامدهای منفی رفتار خود پی ببرد و به همین دلیل، اصلاح رفتار به تأخیر می‌افتد. چرخه معیوبی شکل می‌گیرد که در آن افزایش مصرف، احساس شرم و سپس توجیه‌سازی بیشتر ایجاد می‌کند و در نهایت فرد در همان الگوی قبلی غوطه‌ور می‌ماند. این نظریه از آن جهت در مطالعه رابطه شبکه‌های اجتماعی و افت تمرکز مهم است که توضیح می‌دهد چرا بسیاری از دانش‌آموزان با وجود آگاهی از افت نمرات، باز هم رفتار خود را تغییر نمی‌دهند. آنها به جای تدبیر، به انکار مشکل یا کوچک‌نمایی آن روی می‌آورند و همین انکار، بستری برای ادامه افت شناختی و تحصیلی فراهم می‌کند. از دید این نظریه، درک انگیزشی فرد برای تغییر رفتار کمتر از درک شناختی اهمیت دارد و باید فرایندهای خودفریبی مورد توجه قرار گیرند. درمان و مداخله مؤثر نیز مستلزم آن است که ابتدا این توجیه‌ها شناسایی و به چالش کشیده شوند. در حوزه آموزش، معلمان و مشاوران می‌توانند با آشنا ساختن دانش‌آموزان با توجیه‌های رایج و پیامدهای واقعی آنها، به آنان در شناخت بهتر وضعیت کمک کنند. این نظریه در پژوهش حاضر نقش مهمی در تبیین چرایی ماندگاری رفتار سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی ایفا می‌کند و به ما می‌آموزد که صرف ارائه آمار و اطلاعات کافی نیست، بلکه باید با لایه‌های ادراکی و توجیهی فرد نیز کار شود.

نظریه استفاده و رضایت‌مندی (Uses and Gratifications)

این نظریه که در حوزه مطالعات ارتباطات و رسانه شکل گرفته، بر این فرض استوار است که مخاطبان رسانه‌ها منفعل نیستند، بلکه بر اساس نیازهای خود به‌صورت فعالانه رسانه و محتوا را انتخاب و مصرف می‌کنند. به عبارت دیگر، افراد از رسانه‌ها برای ارضای نیازهای شخصی مانند نیاز به اطلاعات، سرگرمی، هویت‌یابی، تعامل اجتماعی و فرار از واقعیت استفاده می‌کنند. بر اساس این دیدگاه، گرایش نوجوانان به شبکه‌های اجتماعی را نباید صرفاً یک عادت یا آسیب تلقی کرد، بلکه باید آن را نتیجه پاسخ به نیازهای عمیق روانی و اجتماعی آنان دانست. دانش‌آموزی که دچار انزوا، کمبود اعتماد به نفس یا ناراضی‌ت از تحصیل است، احتمالاً بیشتر به دنبال جبران این خلأها در فضای مجازی می‌گردد. شبکه‌های اجتماعی با فراهم آوردن دریافت پاداش، تایید اجتماعی، لایک و دنبال‌کننده، به‌سرعت این نیازها را به‌صورت آتی برآورده می‌کنند و همین سرعت در ایجاد رضایت، وابستگی را تقویت می‌کند. نکته مهم آن است که هرچه نیازهای ارضا نشده در زندگی واقعی فرد بیشتر باشد، کارکرد جبرانی رسانه‌های اجتماعی پررنگ‌تر شده و استفاده آسیب‌زا بیشتر می‌شود. این نظریه توضیح می‌دهد که چرا محتوای سرگرم‌کننده و هیجان‌انگیز شبکه‌های اجتماعی در میان دانش‌آموزان محبوب‌تر است؛ چون سریع‌ترین و آسان‌ترین مسیر برای رسیدن به لذت و رضایت فوری است. اما این رضایت مقطعی با تضعیف تمرکز و کاهش زمان مطالعه همراه است، لذا دانش‌آموز در بلندمدت هم از نظر تحصیلی و هم از نظر واقع‌گرایی شکست بیشتری تجربه می‌کند. از کاربردهای این نظریه در پژوهش حاضر آن است که راهکارهای مقابله با سوءمصرف را نمی‌توان صرفاً بر محور «کاهش زمان» بنا نهاد، بلکه باید جایگزین‌هایی برای ارضای نیازهای واقعی نوجوانان در محیط‌های جسمی و اجتماعی فراهم کرد. بنابراین، این نظریه نه تنها علت گرایش به شبکه‌های اجتماعی را روشن می‌کند، بلکه مسیر مداخله‌های واقع‌بینانه و مبتنی بر نیاز را نیز ترسیم می‌نماید.

نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده (Theory of Planned Behavior) آژن (۲۰۱۵)



نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده که توسط آجزن و فیشباین توسعه یافته، یکی از معتبرترین چارچوب‌های تبیین رفتار انسان است و بیان می‌کند که رفتار فرد تابعی از قصد او، نگرش نسبت به رفتار، هنجارهای اجتماعی ذهنی و درک او از کنترل رفتاری است. بر اساس این نظریه، احتمال وقوع یک رفتار مانند استفاده از شبکه‌های اجتماعی به سه عامل بستگی دارد؛ نخست نگرش فرد نسبت به آن رفتار یعنی ارزیابی او از مثبت یا منفی بودن پیامدهایش، دوم هنجارهای ذهنی یعنی باور فرد درباره انتظاراتی که دیگران (همسالان، خانواده و جامعه) از او دارند و سوم کنترل رفتاری ادراک‌شده یعنی میزان باوری که فرد به توانایی خود در کنترل و مدیریت آن رفتار دارد. در مورد سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی، اگر دانش‌آموز نگرش مثبتی نسبت به این رفتار داشته باشد، اطرافیان او نیز چنین رفتاری را عادی تلقی کنند و خودش نیز احساس ضعف در کنترل استفاده‌اش داشته باشد، احتمال اینکه به مصرف افراطی دچار شود بسیار بالاست. این نظریه اهمیت ویژه‌ای در پژوهش حاضر دارد، زیرا نشان می‌دهد سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی صرفاً یک مسئله فردی نیست، بلکه حاصل تعامل عوامل شناختی، اجتماعی و محیطی است. به‌عنوان مثال، در محیطی که همه دانش‌آموزان دائماً در شبکه‌های اجتماعی فعال‌اند و از این رفتار به عنوان عادت عادی یاد می‌کنند، احتمال پیروی فرد از این الگو افزایش می‌یابد. همچنین درک ضعیف از کنترل رفتاری، فرد را در برابر پیامدهای منفی مانند افت تمرکز و عملکرد تحصیلی آسیب‌پذیر می‌کند. برای مداخله نیز بر اساس همین نظریه، باید همزمان نگرش دانش‌آموزان نسبت به رفتار اصلاح شود، هنجارهای مثبت در سطح کلاس و خانواده تقویت شود و مهارت‌های خودکنترلی و مدیریت زمان در آنان پرورش یابد. در مجموع، این نظریه چارچوبی جامع برای درک هم عوامل زمینه‌ساز و هم راه‌های پیشگیری از سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی و پیامدهای تحصیلی آن فراهم می‌آورد و به همین دلیل در تحلیل نتایج این پژوهش به کار گرفته می‌شود.

یافته های پژوهش

پس از گردآوری و ورود داده‌ها به نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۶، ابتدا توصیف جمعیت‌شناختی جامعه نمونه مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن نشان داد از مجموع ۳۹۶ دانش‌آموز مشارکت‌کننده، ۱۸۹ نفر معادل ۷/۴۷ درصد پسر و ۲۰۷ نفر معادل ۳/۵۲ درصد دختر بودند و این پراکنش نسبتاً متوازن، امکان مقایسه جنسیتی معتبری را فراهم ساخت؛ همچنین توزیع سنی آنان در دامنه ۱۵ تا ۱۸ سال با میانگین ۱۶/۴۲ سال قرار داشت که نشان‌دهنده پوشش مناسب نوجوانان در مقطع متوسطه دوم بود و از نظر پایه تحصیلی نیز بیشترین فراوانی متعلق به پایه یازدهم به میزان ۱/۳۸ درصد و کمترین آن متعلق به پایه دوازدهم به میزان ۸/۲۹ درصد بود که ناهمگونی رضایت‌بخشی را برای تحلیل‌های مقایسه‌ای فراهم می‌کرد. در گام بعد، پیش از آزمون فرضیه‌ها، مفروضه نرمال بودن توزیع متغیرها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف بررسی شد که نتایج آن برای متغیر سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی با مقدار آماری ۰/۸۵/۰ و سطح معناداری ۱۹۸/۰، برای متغیر تمرکز شناختی با مقدار آماری ۰/۷۶/۰ و سطح معناداری ۲۴۱/۰ و برای متغیر عملکرد تحصیلی با مقدار آماری ۰/۹۱/۰ و سطح معناداری ۱۶۵/۰ به دست آمد که همگی بزرگتر از ۰/۵/۰ بود و بنابراین فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع داده‌ها تأیید گردید و امکان استفاده از آزمون‌های پارامتریک فراهم شد؛ علاوه بر آن، برای بررسی همخطی بودن متغیرها، شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) محاسبه گردید که مقادیر VIF کمتر از ۲ و شاخص تحمل نزدیک به یک به دست آمد و نشان‌دهنده عدم وجود مشکل همخطی در داده‌ها بود و پایایی پرسشنامه‌ها نیز مجدداً در این مرحله با آلفای کرونباخ ۸۹/۰ برای سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی و ۸۷/۰ برای تمرکز شناختی و ۹۱/۰ برای عملکرد تحصیلی مورد تأیید قرار گرفت. در خصوص یافته توصیفی اصلی پژوهش، میانگین نمره سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی در کل نمونه ۷۸/۶۴ با انحراف



معیار ۳۲/۱۴ به دست آمد که با توجه به دامنه نمره‌ای ابزار (۱۸ تا ۹۰)، نشان‌دهنده سطح بالایی مصرف آسیب‌زا در میان دانش‌آموزان بود و به‌طوری دقیق‌تر، ۶/۴۱ درصد از نمونه در طبقه مصرف متوسط، ۲/۳۸ درصد در طبقه مصرف بالا و ۲/۲۰ درصد در طبقه مصرف بسیار بالا قرار گرفتند و تنها ۴/۳۹ درصد از دانش‌آموزان اعلام کردند که قادر به کنترل میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی خود هستند؛ همچنین میانگین نمره تمرکز شناختی برابر ۱۶/۵۲ با انحراف معیار ۰۹/۱۱ محاسبه شد که نشان‌دهنده کاهش قابل‌توجه توانایی توجه پایدار در میان مشارکت‌کنندگان بود و میانگین معدل تحصیلی آنان نیز برابر ۳۲/۱۵ با انحراف معیار ۸۷/۲ گزارش شد که در مقایسه با میانگین جامعه مطلوب، حاکی از وجود افت نسبی در عملکرد تحصیلی بود. در ادامه، برای بررسی فرضیه اول پژوهش مبنی بر وجود رابطه منفی و معنادار بین سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی و تمرکز شناختی، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتیجه آن حاکی از وجود رابطه معکوس، معنادار و نسبتاً قوی با ضریب همبستگی ۰۶۲/۰- و سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۱ ($p < 0.01$) بود؛ بدین معنا که با افزایش میزان سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی، سطح تمرکز شناختی دانش‌آموزان به‌صورت معناداری کاهش می‌یابد و این همبستگی در سطح ۰۶۲/۰، بیش از ۳۸ درصد از واریانس مشترک میان دو متغیر را تبیین می‌کند و از این رو فرضیه اول پژوهش در سطح اطمینان ۹۹ درصد مورد تأیید قرار گرفت و رابطه معکوس مورد انتظار به‌روشنی تأیید شد. در خصوص فرضیه دوم پژوهش که به بررسی رابطه بین سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان می‌پرداخت، نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که این رابطه نیز منفی و معنادار است و مقدار ضریب همبستگی برابر ۰۵۸/۰- و سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۱ به دست آمد؛ یعنی دانش‌آموزانی که نمره بالاتری در مقیاس سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی کسب کرده بودند، به‌طور معناداری معدل تحصیلی پایین‌تری داشتند و این رابطه در حدود ۳۴ درصد از واریانس مشترک میان متغیرهای ملاک و پیش‌بین را پوشش می‌داد که نشان‌دهنده قدرت تبیین‌کنندگی قابل توجه سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی در افت عملکرد تحصیلی بود و در نتیجه فرضیه دوم نیز مورد تأیید قرار گرفت. برای بررسی فرضیه سوم پژوهش که هدف آن پیش‌بینی عملکرد تحصیلی بر اساس سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی بود، از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام استفاده شد که نتایج آن حاکی از معناداری مدل رگرسیونی با ضریب تعیین (R^2) برابر ۰۳۴/۰ بود؛ بدین معنا که متغیر سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی به‌تنهایی قادر به تبیین ۳۴ درصد از واریانس عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بود و تحلیل واریانس مدل رگرسیونی نیز مقدار F برابر ۳۴/۲۱۵ با سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۱ را نشان داد که بیانگر برآزش مناسب و معنادار مدل بود و ضریب بتای استاندارد شده برای سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی برابر ۰۵۸/۰- به دست آمد که نشان‌دهنده وجود رابطه منفی و قوی میان این متغیر و عملکرد تحصیلی پس از حذف نقش سایر عوامل بود؛ همچنین با وارد کردن متغیر تمرکز شناختی به عنوان دومین مرحله تحلیل رگرسیون، ضریب تعیین به ۰۴۹/۰ افزایش یافت و مشخص شد که تمرکز شناختی نقش میانجی‌گر معناداری در تبیین رابطه میان سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی ایفا می‌کند، به‌طوری که با کنترل اثر تمرکز شناختی، سهم مستقیم سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی از ۰۵۸/۰ به ۰۳۱/۰ کاهش یافت و این یافته نشان‌دهنده آن است که بخش مهمی از اثر منفی شبکه‌های اجتماعی بر عملکرد تحصیلی از طریق تضعیف تمرکز شناختی اعمال می‌شود. در تحلیل جنسیتی نتایج، آزمون تی مستقل برای مقایسه میانگین‌های دو گروه نشان داد که میانگین نمره سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی در دانش‌آموزان دختر برابر ۹۳/۶۷ و در پسران برابر ۳۴/۶۱ بود و تفاوت آن‌ها با مقدار تی برابر ۸۷/۲ و سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۱ معنادار گزارش شد که بیانگر سوءمصرف بالاتر شبکه‌های اجتماعی در میان دختران نسبت به پسران بود؛ همچنین میانگین تمرکز شناختی در پسران ۲۱/۵۴ و در دختران ۸۷/۴۹ به دست آمد و تفاوت آن‌ها نیز با مقدار تی برابر ۹۸/۲ و سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۱ معنادار بود که نشان‌دهنده تمرکز شناختی پایین‌تر دانش‌آموزان دختر



است و در نهایت مقایسه معدل تحصیلی نیز حاکی از آن بود که میانگین معدل پسران $۸۶/۱۵$ و دختران $۶۵/۱۴$ است و این تفاوت با مقدار تی $۱۲/۳$ و سطح معناداری کوچکتر از $۰/۱۰$ از نظر آماری معنادار است و بهطور کلی الگوی نتایج نشان داد که دانش‌آموزان دختر بهطور همزمان میزان بالاتری از سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی، تمرکز شناختی پایین‌تر و عملکرد تحصیلی ضعیف‌تری دارند که این یافته از همسویی روابط میان متغیرها حمایت می‌کند. در تحلیل جانبی دیگری که در چارچوب اهداف ویژه پژوهش انجام شد، دانش‌آموزان شرکت‌کننده بر اساس میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی به دو گروه استفاده‌کننده متعادل (کمتر از دو ساعت در روز) و استفاده‌کننده مفرط (بیش از چهار ساعت در روز) تقسیم شدند و نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که میانگین تمرکز شناختی در گروه استفاده‌کننده متعادل برابر $۴۵/۵۹$ و در گروه استفاده‌کننده مفرط برابر $۷۷/۴۶$ بود که این تفاوت با سطح معناداری کوچکتر از $۰/۱۰$ معنادار است و همچنین میانگین معدل تحصیلی در گروه متعادل $۰۲/۱۷$ و در گروه مفرط $۵۸/۱۳$ بود که نشان‌دهنده وجود افت چشمگیر شاخص‌های شناختی و تحصیلی در گروه با مصرف مفرط است و این یافته شدت رابطه خطی میان متغیرها را برجسته‌تر می‌کرد. در تحلیل ابعاد سه‌گانه مقیاس سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی شامل وسواس فکری، از دست دادن کنترل و بی‌قراری در نبود فضا، نتایج رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد که از میان این سه بعد، بُعد از دست دادن کنترل با ضریب بتای $-۴۲/۰$ - بیشترین سهم را در پیش‌بینی تمرکز شناختی داشت و پس از آن بُعد وسواس فکری با ضریب بتای $-۳۱/۰$ - در رتبه دوم قرار گرفت، در حالی که سهم بُعد بی‌قراری با ضریب بتای $-۱۸/۰$ - کمتر بود و این یافته نشان می‌دهد که فقدان مهارت خودتنظیمی و کنترل‌ناپذیری در استفاده از فضاهای مجازی، مهم‌ترین عامل تضعیف توجه شناختی در دانش‌آموزان است و بنابراین مداخلات مهارت‌محور باید در اولویت قرار گیرد. همچنین نتایج تحلیل همبستگی جزئی نشان داد که حتی پس از کنترل متغیرهای جمعیت‌شناختی مانند سن، جنسیت و پایه تحصیلی، رابطه معنادار میان سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی همچنان معتبر باقی ماند و ضریب همبستگی جزئی در سطح $۵۲/۰$ با معناداری کوچکتر از $۰/۱۰$ محاسبه شد که نشان‌دهنده استحکام رابطه اصلی پژوهش و عدم تأثیرپذیری آن از عوامل جمعیت‌شناختی است؛ این موضوع اعتبار درونی یافته‌ها را بهطور قابل توجهی افزایش می‌دهد. در مجموع، یافته‌های پژوهش به‌صورت کاملاً هماهنگ با مبانی نظری و پیشینه پژوهش نشان داد که سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی رابطه منفی و معناداری با تمرکز شناختی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد و قادر به پیش‌بینی معنادار افت تحصیلی آنان است و نقش مهم تمرکز شناختی به عنوان متغیر میانجی در این رابطه نیز به‌روشنی تأیید گردید.

چالش‌ها و فرصت‌ها و پیشنهادات

مهم‌ترین چالش پیش روی این پژوهش، محدودیت ذاتی روش همبستگی است که امکان نتیجه‌گیری قطعی درباره رابطه علی میان سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی و افت عملکرد تحصیلی را فراهم نمی‌سازد و برای رفع آن انجام پژوهش‌های تجربی و نیمه‌آزمایشی با طراحی پیش‌آزمون-پس‌آزمون پیشنهاد می‌شود؛ چالش دیگر اتکای بخشی از داده‌ها به خودگزارش‌دهی دانش‌آموزان است که ممکن است تحت تأثیر تمایل به نمایش تصویر مطلوب از خود، دقت پاسخ‌ها را کاهش دهد و لذا پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی از گزارش‌های همزمان والدین، معلمان و داده‌های عینی نرم‌افزاری میزان استفاده از تلفن همراه استفاده شود؛ همچنین محدودیت جامعه آماری به مقطع متوسطه شهرستان تهران، تعمیم‌پذیری نتایج را به سایر مقاطع و مناطق کشور با بسترهای فرهنگی و اقتصادی متفاوت محدود می‌کند و ضرورت دارد مطالعات مقایسه‌ای در سطح ملی و در دوره‌های تحصیلی مختلف اجرا شود؛ در کنار این چالش‌ها، نبود ابزار بومی و استاندارد‌دیده برای سنجش دقیق سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی متناسب با فرهنگ ایرانی نیز از جمله



موانع پژوهشی بود که توسعه و اعتباریابی مقیاس بومی در پژوهش های آینده را می طلبد. در مقابل، این پژوهش فرصت های ارزشمندی را نیز فراهم می آورد؛ نخست آنکه نتایج آن می تواند زمینه ساز طراحی برنامه های آموزش سواد رسانه ای در مدارس شود تا دانش آموزان توانایی تشخیص، ارزیابی و مدیریت محتوای دیجیتال را کسب کنند و در برابر آسیب های شناختی آن مقاوم شوند؛ دوم اینکه یافته ها می تواند به تدوین سیاست های پیشگیرانه در سطح خانواده و نظام آموزشی کمک کند، به گونه ای که والدین با آگاهی از رابطه منفی میان مصرف مفرط شبکه های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی، رویکرد فعال تری در مدیریت زمان دیجیتال فرزندان اتخاذ کنند؛ سوم آنکه نقش میانجی تمرکز شناختی که در این پژوهش تأیید شد، دریچه ای برای طراحی مداخلات تقویت توجه پایدار و مهارت های خودتنظیمی در دانش آموزان می گشاید و چهارم آنکه برنامه های مشاوره تحصیلی می توانند بر مبنای نتایج حاضر، غربالگری دانش آموزان در معرض خطر افت تحصیلی ناشی از مصرف افراطی رسانه را با شاخص های معتبر انجام دهند. بر همین اساس پیشنهادات کاربردی پژوهش عبارتند از: گنجاندن آموزش سواد رسانه ای و مدیریت زمان دیجیتال به عنوان یک واحد درسی یا کارگاه آموزشی در برنامه های مدرسه، برگزاری جلسات آگاسازی و توانمندسازی والدین درباره الگوهای صحیح مصرف رسانه ای فرزندان، اجرای مداخلات شناختی-رفتاری با هدف تقویت توجه پایدار، کنترل تکانه و مهارت خودتنظیمی در دانش آموزان دارای مصرف مفرط، طراحی سیستم پایش دوره ای میزان استفاده از شبکه های اجتماعی در بین دانش آموزان توسط مشاوران مدارس، ایجاد فضاهای جایگزین جذاب برای تعامل و فعالیت های هیجان انگیز در مدارس به منظور کاهش وابستگی به فضای مجازی و در نهایت نیز پیشنهاد می شود پژوهشگران آینده با بهره گیری از طرح های طولی و علی، مسیر دقیق تأثیر سوء مصرف شبکه های اجتماعی بر کاهش تمرکز شناختی و افت عملکرد تحصیلی را طی زمان مورد بررسی قرار دهند تا با دستیابی به شواهد قوی تر، زمینه تدوین سیاست های مؤثرتر در این حوزه فراهم شود.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه سوء مصرف شبکه های اجتماعی با کاهش تمرکز شناختی و افت عملکرد تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه دوم شهر تهران طراحی و اجرا شد و نتایج به دست آمده نشان داد که هر سه فرضیه پژوهش در سطح اطمینان بالایی تأیید می شوند؛ به گونه ای که سوء مصرف شبکه های اجتماعی با تمرکز شناختی و عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معناداری دارد و در عین حال قادر به پیش بینی معنادار افت عملکرد تحصیلی دانش آموزان است. در تبیین فرضیه اول، یافته ها حاکی از آن بود که ضریب همبستگی میان سوء مصرف شبکه های اجتماعی و تمرکز شناختی برابر 0.62 - با سطح معناداری کوچکتر از 0.01 است که نشان می دهد با افزایش مصرف آسیبزا و کنترل نشده شبکه های اجتماعی، توانایی دانش آموز در هدایت و حفظ توجه بر تکالیف آموزشی به طور معناداری کاهش می یابد؛ این یافته با مبانی نظریه پردازش اطلاعات همخوانی دارد، زیرا مغز به مثابه یک سیستم پردازشگر با ظرفیت شناختی محدود، هنگام مواجهه با انبوهی از محرک های متناوب و متنوع فضای مجازی، منابع توجه خود را میان اهداف متعدد تقسیم می کند و در نتیجه ظرفیت لازم برای پردازش عمیق مطالب درسی را از دست می دهد. این نتیجه همچنین با دیدگاه گرینفیلد درباره تأثیر رسانه های دیجیتال بر سیستم پاداش مغز و کاهش دامنه توجه همسو است، زیرا محیط شبکه های اجتماعی با طراحی محرک های کوتاه، پاداش های سریع و اعلان های مداوم، الگوی توجه سطحی و پرسی را در فرد تقویت می کند که به مرور به الگوی غالب پردازش شناختی او تبدیل می شود و توانایی تمرکز پایدار بر فعالیت های دشوار مانند مطالعه را تضعیف می کند. در همین راستا، یافته های شان تویییت و سایر پژوهشگران درباره کاهش تمرکز پایدار و افزایش حواس پرتی ناشی از استفاده مفرط از رسانه های اجتماعی نیز با نتایج این پژوهش هماهنگ است.



و نشان می‌دهد که مسئله تضعیف توجه شناختی در نوجوانان، یک پدیده جهانی است که در بسترهای فرهنگی مختلف به اشکال مشابهی بروز می‌کند. از منظر نظریه بار شناختی سوئلر نیز می‌توان این یافته را چنین تفسیر کرد که شبکه‌های اجتماعی با القای پردازش‌های موازی و اطلاعات نامربوط، بار شناختی بیرونی را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهند و حافظه کاری دارای ظرفیت محدود را اشغال می‌کنند و در نتیجه فضای لازم برای ساخت دانش عمیق و معنادار در حین یادگیری باقی نمی‌ماند و اگرچه دانش‌آموز ممکن است زمان مطالعه خود را حفظ کند، اما کیفیت پردازش و عمق یادگیری او به‌شدت افت می‌کند. یافته مربوط به فرضیه دوم نیز نشان داد که رابطه میان سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی منفی و معنادار با ضریب همبستگی $-0.58/0$ است که به این معناست که دانش‌آموزانی که بیشتر در فضای مجازی غوطه‌ور بوده و توانایی کنترل مصرف خود را ندارند، به‌طور منظم معدل تحصیلی پایین‌تری را تجربه می‌کنند؛ این نتیجه با نتایج پژوهش‌های خارجی مانند کرایسلر و همکاران در سال ۲۰۲۰، کانتن در سال ۲۰۲۰ و اندرسون و همکاران در سال ۲۰۱۹ که همگی رابطه منفی میان استفاده از رسانه‌های اجتماعی و نتایج تحصیلی را گزارش کرده‌اند، هماهنگ است و همچنین با یافته‌های پژوهشگران داخلی از جمله محمدی و همکاران، کریمی و همکاران و رضایی و همکاران که به ترتیب به تأثیر منفی شبکه‌های اجتماعی بر بهزیستی تحصیلی، انگیزش، خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ایرانی اشاره داشته‌اند، همخوانی دارد و گواهی بر انسجام و تکرارپذیری این رابطه در بسترهای مختلف است. در تبیین این رابطه، می‌توان به عوامل متعددی اشاره کرد که نخستین آن‌ها، کاهش زمان مفید مطالعه و خواب به‌واسطه مصرف شبانه شبکه‌های اجتماعی است که به‌طور مستقیم بر آمادگی شناختی و کیفیت یادگیری اثر می‌گذارد؛ دومین عامل، ایجاد اختلال در نظام انگیزشی و کاهش لذت ناشی از فعالیت‌های دشوار و کم‌دردی مانند مطالعه است که در نظریه استفاده و رضایت‌مندی نیز ریشه دارد، زیرا شبکه‌های اجتماعی با ارائه پاداش‌های سریع و مکرر، سطوح بالاتری از رضایت مقطعی را نسبت به فعالیت‌های تحصیلی فراهم می‌کنند و به‌تدریج رفتار مطالعه را در مقایسه با آنها کم‌جاذبه می‌سازند و سومین عامل، تشدید حالت‌های اضطرابی و استرس ناشی از مقایسه اجتماعی و ترس از دست دادن رویدادها (FOMO) است که منابع عاطفی و شناختی فرد را تحلیل می‌برد و دامنه توجه و پایداری او در انجام تکالیف را کاهش می‌دهد. یافته فرضیه سوم نیز نشان داد که مدل رگرسیونی با ضریب تعیین $0.34/0$ و مقدار F برابر $34/215$ معنادار است و سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی به‌تنهایی 34 درصد از واریانس عملکرد تحصیلی را تبیین می‌کند که از نظر آماری و کاربردی اندازه اثر قابل توجهی محسوب می‌شود و بیانگر قدرت پیش‌بینی‌کنندگی این متغیر در افت تحصیلی است؛ از این رو می‌توان سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی را به‌عنوان یک شاخص غربالگری بالقوه در شناسایی دانش‌آموزان در معرض خطر افت تحصیلی مورد استفاده قرار داد که این امر در برنامه‌های مشاوره و مداخلات پیشگیرانه مدارس ارزش عملی بالایی دارد. جالب‌ترین یافته پژوهش حاضر، تأیید نقش میانجی تمرکز شناختی در رابطه میان سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی بود؛ به‌گونه‌ای که با افزودن متغیر تمرکز شناختی به مدل رگرسیون، ضریب تعیین از $0.34/0$ به $0.49/0$ افزایش یافت و سهم مستقیم سوءمصرف در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی از $0.58/0$ به $0.31/0$ کاهش پیدا کرد که این الگو نشان می‌دهد بخش مهمی از اثر منفی شبکه‌های اجتماعی بر تحصیل، از مسیر تضعیف توانایی‌های توجه و تمرکز اعمال می‌شود و سوءمصرف شبکه‌های اجتماعی ابتدا دستگاه شناختی دانش‌آموز را آسیب‌پذیر می‌کند و سپس این آسیب‌پذیری شناختی به افت عملکرد تحصیلی منجر می‌شود؛ این یافته از نظر نظری، چارچوب پردازش اطلاعات و نظریه بار شناختی را به‌طور تجربی حمایت می‌کند و از نظر کاربردی نیز پیشنهاد می‌کند که مداخلات آموزشی باید علاوه بر کاهش مصرف رسانه‌ای، بر بازتوانی شناختی و تقویت مستقیم مهارت‌های توجه متمرکز شوند، زیرا صرفاً محدود کردن زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی بدون بازسازی ظرفیت‌های شناختی آسیب‌دیده ممکن است نتیجه کامل و پایداری به همراه نداشته باشد. در تحلیل مقایسه جنسیتی، نتایج نشان داد که



دختران در مقایسه با پسران به طور معناداری نمره بالاتری در سوءمصرف شبکه های اجتماعی (۹۳/۶۷ در برابر ۳۴/۶۱)، نمره پایین تری در تمرکز شناختی (۸۷/۴۹ در برابر ۲۱/۵۴) و معدل تحصیلی ضعیف تری (۶۵/۱۴ در برابر ۸۶/۱۵) دارند؛ این تفاوت ها را می توان با ویژگی های روانی-اجتماعی دوران نوجوانی تبیین کرد، از جمله نیاز بیشتر دختران به ارتباطات اجتماعی، حساسیت بالاتر آنان به تأیید همسالان و حضور گسترده تر در شبکه های اجتماعی مبتنی بر تعامل و گفتگو که به طور طبیعی زمان و توجه بیشتری را از آنان می گیرد و همچنین ممکن است الگوهای استفاده متفاوت در دو جنس، بازتاب انتظارات فرهنگی و خانوادگی متفاوتی باشد که ضرورت دارد پژوهش های آتی با رویکرد کیفی به بررسی عمیق این تفاوت ها و سازوکارهای زیربنایی آن بپردازند. در تحلیل گروه های بر اساس میزان مصرف نیز مشخص شد که دانش آموزان دارای مصرف مفرط (بیش از چهار ساعت در روز) در مقایسه با گروه مصرف متعادل (کمتر از دو ساعت)، به طور معناداری تمرکز شناختی پایین تر (۷۷/۴۶ در برابر ۴۵/۵۹) و معدل تحصیلی ضعیف تری (۵۸/۱۳ در برابر ۰۲/۱۷) دارند که نشان دهنده دوز-پاسخی بودن رابطه میان شدت مصرف و آسیب های شناختی و تحصیلی است و این الگو، استدلال علی را در تفسیر یافته ها تقویت می کند، زیرا صرفاً رابطه خطی در کل نمونه تأیید نشد، بلکه افزایش پله ای آسیب با افزایش حجم مصرف نیز به وضوح مشاهده شد. تحلیل ابعاد مقیاس سوءمصرف شبکه های اجتماعی نیز نشان داد که بعد از دست دادن کنترل با ضریب بتای ۴۲/۰- بیشترین سهم را در پیش بینی ضعف تمرکز شناختی دارد و پس از آن وسواس فکری با ۳۱/۰- قرار می گیرد؛ این یافته از منظر نظریه رفتار برنامه ریزی شده آجزن قابل تفسیر است، زیرا کنترل رفتاری درک شده و مهارت خودکنترلی، تعیین کننده اصلی رفتارهای ناسازگارانه هستند و ناتوانی در مهار استفاده از شبکه های اجتماعی، هم نشانه و هم عامل تشدیدکننده آسیب های شناختی است و بنابراین برنامه های توانمندسازی باید در وهله نخست به تقویت مهارت خودتنظیمی و کنترل تکانه در دانش آموزان بپردازند و سپس به آموزش مدیریت زمان و سواد رسانه ای روی آورند. همچنین نتایج تحلیل همبستگی جزئی حاکی از آن بود که رابطه میان سوءمصرف شبکه های اجتماعی و عملکرد تحصیلی حتی پس از کنترل سن، جنسیت و پایه تحصیلی با ضریب ۵۲/۰- معنادار باقی می ماند که اعتبار درونی یافته ها را تقویت کرده و نشان می دهد این رابطه صرفاً به تفاوت های جمعیت شناختی قابل ارجاع نیست و خود سوءمصرف شبکه های اجتماعی سهم مستقل و قابل ملاحظه ای در افت تحصیلی دانش آموزان دارد. در مجموع، یافته های این پژوهش در چارچوب نظری خود کاملاً منسجم و قابل تبیین پذیری هستند و در کنار همداستانی با پیشینه پژوهش داخلی و خارجی، به پر کردن شکاف پژوهشی مربوط به بررسی همزمان تمرکز شناختی و عملکرد تحصیلی در رابطه با سوءمصرف شبکه های اجتماعی کمک می کنند و مسیر تازه ای را برای پژوهش های آینده و طراحی مداخلات مدرسه محور فراهم می سازند؛ با این حال، با توجه به ماهیت همبستگی و مقطعی مطالعه، باید در تفسیر علی این یافته ها احتیاط کرد و پژوهشگران باید با بهره گیری از طرح های طولی و آزمایشی، جهت و توالی زمانی رابطه میان متغیرها را با دقت بیشتری مشخص کنند. بر اساس مجموعه یافته ها و مبانی نظری پژوهش، می توان نتیجه گرفت که شبکه های اجتماعی به عنوان بخش جدایی ناپذیر زندگی نوجوانان، زمانی که به صورت غیر هدفمند، افراطی و خارج از کنترل مصرف شوند، به عامل مهمی در تضعیف کارکردهای اجرایی مغز به ویژه توجه پایدار تبدیل می شوند و از این طریق، عملکرد تحصیلی دانش آموزان را به شکل معناداری کاهش می دهند؛ سوءمصرف شبکه های اجتماعی نه تنها زمان مطالعه را کاهش می دهد، بلکه کیفیت پردازش شناختی، انگیزش تحصیلی و بهزیستی روانی دانش آموزان را نیز تحت تأثیر قرار می دهد و الگوی آسیب آن در دختران و در دانش آموزان دارای مصرف مفرط، شدت بیشتری دارد. بر همین اساس، ضرورت دارد نظام آموزشی با رویکردی پیشگیرانه و توانمندساز، آموزش سواد رسانه ای و مدیریت زمان دیجیتال را به عنوان یک شایستگی اساسی در برنامه درسی ادغام کند، خانواده ها با آگاهی از این یافته ها در مدیریت الگوی مصرف رسانه ای فرزندان خود فعال شوند و مشاوران مدارس نیز با



استفاده از ابزارهای غربالگری مبتنی بر نتایج این پژوهش، دانش‌آموزان در معرض خطر را شناسایی و به‌موقع به مراکز حمایتی و مداخلات شناختی-رفتاری ارجاع دهند؛ در نهایت، این پژوهش با ارائه شواهد کمی و علمی درباره سازوکار آسیب‌زای شبکه‌های اجتماعی بر شناخت و تحصیل، زمینه را برای تدوین سیاست‌های آگاهانه در سطح مدرسه، خانواده و آموزش‌وپرورش فراهم می‌سازد تا از گسترش افت تحصیلی و تضعیف سرمایه شناختی نسل نوجوان در عصر دیجیتال جلوگیری به عمل آید و دانش‌آموزان بتوانند با برخورداری از ظرفیت‌های شناختی سالم، در مسیر یادگیری عمیق و موفقیت تحصیلی گام بردارند.

منابع

- بهشتی‌زاده، مریم، (۱۴۰۱)، آسیب‌شناسی فضای مجازی در نظام آموزشی، انتشارات رشد.
- یزدی‌پور، علی، (۱۴۰۲)، روان‌شناسی تمرکز در عصر دیجیتال، انتشارات سمت.
- یزدان‌پناه، زهرا، (۱۴۰۱)، مدیریت رسانه و عملکرد تحصیلی نوجوانان، انتشارات آگاه.
- هاشم‌زاده، حمید، (۱۴۰۰)، سواد رسانه‌ای برای دانش‌آموزان، انتشارات مدرسه.
- عقیلی، سیدوحید، (۱۴۰۱)، فناوری‌های نوین ارتباطی و سلامت روان، انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و هنر.
- محمدی، رضا، (۱۳۹۹)، اعتیاد به اینترنت و کارکردهای اجرایی مغز، انتشارات ارجمند.
- کریمی، سارا، (۱۳۹۸)، شبکه‌های اجتماعی و افت تحصیلی، انتشارات دانشگاه تهران.
- رضایی، جواد، (۱۴۰۰)، روان‌شناسی یادگیری و تکنولوژی‌های آموزشی، انتشارات دایره.
- قاسمی، نسرين، (۱۴۰۱)، راهبردهای تنظیم هیجان در دانش‌آموزان، انتشارات نسل نواندیش.
- Greenfield, Susan, (2015), Mind Change: How Digital Technologies Are Leaving Their Mark on Our Brains, Random House.
- Twenge, Jean, (2017), iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy, Atria Books.
- Sweller, John, (2011), Cognitive Load Theory, Springer.
- Ajzen, Icek, (2005), Attitudes, Personality and Behavior, Open University Press.
- Nichols, Nick, (2018), The Psychology of Social Media and Self-Justification, Academic Press.

