

نقش ادراک خود و ادراک حمایت اجتماعی در میزان کاربری اینترنت

سوسن علیزاده فرد^۱

چکیده

مقدمه: امروزه با گسترش امکانات جدید ارتباطی، بسیاری از افراد در فضای مجازی به برقراری ارتباط با دیگران دست زده و این خود خطر بروز اعتیاد به این شیوه ارتباطی را افزایش می‌دهد. این پژوهش قصد دارد در جهت شناسایی عوامل مؤثر بر میزان کاربری اینترنت، رابطه بین ادراک خود و ادراک حمایت اجتماعی را با زمان کاربری اینترنت مورد مطالعه و مقایسه قرار دهد. **روش:** به این منظور، ۲۰۰ نفر (۱۰۰ زن و ۱۰۰ مرد) انتخاب شده و به پرسشنامه‌های ادراک حمایت اجتماعی (زیمت و همکاران، ۱۹۸۸) و مقیاس ادراک خود (پورحسین و قاسمی، ۱۳۸۶) پاسخ دادند. در نهایت این نتایج با زمان استفاده از اینترنت مقایسه شد. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که متغیرهای ادراک خود و ادراک حمایت اجتماعی پیش‌بینی کننده‌های معناداری برای میزان کاربری اینترنت هستند، به طوری که ۶۳ درصد تغییرات آن را تبیین می‌کنند. **نتیجه‌گیری:** نتایج نشان دهنده آن هستند که با افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس افراد و همچنین روابط با کیفیت و مثبت اجتماعی، می‌توان از خطر اعتیاد به اینترنت کاست.

کلیدواژه‌گان: ادراک خود، ادراک حمایت اجتماعی، اینترنت

^۱ استادیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور

Role of self understanding and perceived social support in internet using

Alizadehfard, S.

Abstract

Introduction: Today, many relationships establish in virtual space through expanding new communication possibilities and increase the risk of addiction to these kinds of relationships. The purpose of this study is investigate the relationship between self and social support understanding as effective factors in internet using time. **Method:** For this purpose, 200 users (100 female & 100 male) were selected. Then the scale of perceived social support (zimet) and self understanding questionnaire (pourhosein) were conducted. At the end compared based on their internet using time results. **Findings:** All collected data analyzed through regression technique. Final results showed self and social support understanding were significant variables in predicting internet using time and determine 63% of variance. **Conclusion:** Finding results suggesting cognitive vulnerability of internet users in social aspects. Hence, probable prevalence of risk factors over increasing self steam and self concept and also positive social relationship ones.

Key Words: self understanding, perceived social support, internet.

مقدمه

روان‌شناسی رسانه^۱ یکی از جدیدترین شاخه‌های روان‌شناسی است که به علت گسترش فزاینده انواع وسایل ارتباطی مورد توجه و استقبال زیادی قرار گرفته است. امروزه رسانه هم از نظر تنوع و هم از نظر میزان نفوذ در زندگی روزمره مردم مقام خاصی را در بررسی‌های اجتماعی یافته است و شاید به جرأت بتوان ادعا نمود که هر بحثی در حیطه فرهنگ و روابط اجتماعی بدون توجه به عامل رسانه ناقص است. در این میان، اینترنت از اهمیت و نقش خاصی برخوردار است. قابلیت‌های ارتباطی فضای اینترنت شگفت‌آور بوده و امکان دسترسی و کاربری آسان آن موجب شده تا در سراسر دهکده جهانی، میلیون‌ها نفر پیوسته کاربر آن باشند.

تحقیقات روان‌شناسی انجام شده در زمینه کاربری اینترنت را می‌توان به دو بخش متفاوت تقسیم نمود. تحقیقات ابتدایی بر این فرض استوار بودند که حضور در فضای مجازی اینترنت موجب بروز صفات خاصی در افراد می‌شود. برای مثال، کروات (۱۹۹۹) استفاده از اینترنت را علت احساس تنهایی و در نهایت افسردگی یافت. همچنین، اورزاک^۲ طی مطالعه‌ای که در سال ۱۹۹۹ انجام داد اعلام نمود افرادی که دچار اعتیاد اینترنتی هستند به سادگی خسته و ملول شده و به تدریج کمرو، تنها، خجالتی و افسرده گشته و یا به انواع دیگر اعتیادها دچار می‌شوند.

این نتایج مورد انتقادات بسیاری قرار گرفت و موجب شد تا اساس فرضیات پژوهشی تغییر یابد. پژوهشگران بعدی معتقد بودند که میزان و شکل کاربری اینترنت با صفات و ویژگی‌های خاص افراد در ارتباط است. برای مثال، هامبورگر و بن آرتزی^۳ (۲۰۰۳) در پژوهش خود دریافتند که این افراد روان‌رنجور و درون‌گرا هستند که ارتباطات اینترنتی را بر ارتباطات چهره به چهره ترجیح می‌دهند و درونگرایی و افسردگی را مهمترین ویژگی شخصیتی کاربران اینترنت دانستند. گروهول^۴ (۲۰۰۳) طی تحقیقاتی که در خصوص دلایل گرایش افراد به اینترنت و استفاده اعتیادآور آن انجام داد، دریافت افرادی که وقت زیادی را صرف استفاده از کامپیوتر می‌کنند، کسانی هستند که در زندگی با مشکلاتی مواجهند. در واقع این افراد چون رغبتی به برخورد با مشکلاتشان در زندگی ندارند و مایل نیستند که حتی با آنها روبه‌رو شوند، به فعالیت اعتیادآور در اینترنت می‌پردازند. بر اساس نتایج مطالعه یانگ در سال ۱۹۹۸، ۵۴ درصد از معتادان به اینترنت سابقه افسردگی و ۳۴ درصد از آنها نیز سابقه اضطراب و نگرانی داشته‌اند. بر اساس تحقیق گلدبرگ^۵ (۱۹۹۸) اعتیاد اینترنتی عبارت است از استفاده بیمارگونه و وسواسی از اینترنت که معیارهایی همچون تحمل و علائم کناره‌گیری (شامل افسردگی، احساس تنهایی، اضطراب، ضعف اعتماد به نفس و...) از شاخصه‌های مهم آن هستند.

1- media psychology

2 -Orzac

3 -Hamburger & Ben-Artzi

4 -Grohol

5 -Goldberg

هانیون^۱ (۲۰۰۷) در پژوهشی نشان داد که احساس تنهایی و کاهش عزت نفس با کاربری وبلاگ ارتباط مستقیم دارند. گواداگنو، اوکدی و انو^۲ (۲۰۰۸) اعلام کردند که جنسیت، میزان پذیرندگی تجارب تازه و روان رنجورخویی پیش‌بینی‌های معنادار کاربری اینترنت هستند. هالنبو^۳ (۲۰۱۱) در تحقیقی دریافت که سن، جنسیت، تنهایی، خودافشایی و هدف کاربری ۱۳ درصد از تغییرات میزان کاربری را تعیین می‌کنند.

نادمی (۱۳۸۵) در گزارش پژوهشی خود اعلام نمود که بین میزان استفاده جوانان از اینترنت و احساس تنهایی در آنان همبستگی مثبت معناداری وجود دارد و میزان اضطراب نیز در آنان بیشتر است. نتایج پژوهش روحانی، علیزاده فرد و خانیکی (۱۳۹۰) نیز نشان داد که احساس تنهایی و ساعات کاربری وبلاگ رابطه معناداری با یکدیگر دارند.

نتایج بسیاری از تحقیقات مؤید آن هستند که احساس تنهایی از مهمترین دلایل کاربری در فضای مجازی است. احساس تنهایی به کاستی در روابط انسانی و تعاملات بین فردی اشاره دارد که حتی ممکن است از کیفیت نامطلوب و نابسندۀ روابط ناشی شود. از احساس تنهایی تعاریف گوناگونی ارائه شده، مثلاً یونگ (۱۹۸۰) آن را فقدان ادراک شده روابط اجتماعی رضایت‌بخش می‌داند (کاچیوپو و پاتریک^۴، ۲۰۰۸). وین‌تراب^۵ (۱۹۸۹) معتقد است احساس تنهایی زمانی روی می‌دهد که فرد روابط ماشینی، مکانیکی و کاذب با دیگران داشته بدون آن که احساس تعلق و صمیمیت کند (رضوان‌خواه، ۱۳۷۶). لیتنبرگ^۶ (۱۹۹۰) سه ویژگی مهم احساس تنهایی را این‌گونه خلاصه نمود: الف) کاستی در روابط اجتماعی فرد، ب) تجربه‌ای روانی و ذهنی که با انزوای فیزیکی شناسایی نمی‌شود و ج) یک وضعیت روانی ناخوشایند و فشارآور که خود مانند محرکی برای تلاش در جهت فائق آمدن است. از دیگر سو، احساس تنهایی ممکن است برای برخی افراد نتیجه فقدان روابط عاطفی (تنهایی عاطفی) و برای برخی دیگر نتیجه عدم روابط و ارتباطات اجتماعی کافی با دیگران (تنهایی اجتماعی) باشد (هوکل، براون و کاچیوپو^۷، ۲۰۰۴).

اخیراً به وجه شناختی در احساس تنهایی توجه بیشتری شده و معتقدند که این احساس به معنای تنها بودن نیست، بلکه به معنای احساس و درک شناختی عدم تعلق است و از این رو به عنوان هشدار برای تلاش بیشتر جهت برقراری ارتباط با دیگران قلمداد می‌شود (کاچیوپو و پاتریک، ۲۰۰۸). دیگر صاحب‌نظران احساس تنهایی را ناشی از فقدان درک یک دلبستگی عاطفی

-
- 1- Hanyun
 - 2- Guadagno, Okdie & Eno
 - 3- Hollenbaugh
 - 4- Cacioppo & Patrick
 - 5- Wintrob
 - 6- Leitenberg
 - 7- Hawkley, Browne & Cacioppo

یا حتی عدم اطمینان و امنیت در مناسبات اجتماعی می‌دانند (رایت، برت و استرانگمن^۱، ۲۰۰۶). این امر نشان می‌دهد که احساس تنهایی ناشی از ادراک شناختی تنهایی است و عوامل خارجی و فیزیکی در ایجاد یا تشدید آن مؤثر نیستند. بنابراین، می‌توان دو نفر را در وضعیت‌های محیطی و ارتباطی کاملاً یکسان مشاهده نمود که میزان احساس تنهایی متفاوتی دارند. به عبارت دیگر، در بررسی احساس تنهایی توجه به دو عامل شناختی ضروری می‌نماید: نحوه ادراک فرد از تجربیات درونی و نحوه ادراک فرد از تجربیات بیرونی و اجتماعی. این دو مؤلفه که تحت عناوین «خود» و «حمایت اجتماعی» معرفی می‌شوند نه تنها در ایجاد احساس تنهایی مؤثرند، بلکه از مؤلفه‌های مهم سلامت روان نیز می‌باشند.

مجموعه ادراکات فرد از تجربیات درونی، مفهوم «خود^۲» را شکل می‌دهد که محور اصلی شخصیت محسوب می‌شود. خود یک ساختار روانی و محصول اجتماعی-شناختی است که به دلیل تجربیات درونی و بیرونی در یک کلیت منسجم و پویا شکل می‌گیرد و به تدریج پیچیده‌تر می‌شود (پرکی^۳، ۱۹۸۸). به موازات رشد اجتماعی و دریافت هنجارهای رفتاری، فرد مجموعه‌ای از هشیاری‌ها و تصورات را نسبت به ویژگی‌های درونی و موقعیت بیرونی خویش در یک نظام پویای مفهومی به وحدت رسانده و در جهت متمایز ساختن خویش از دیگران می‌کوشد (محسنی، ۱۳۷۵). در ادراک خود، دو مؤلفه توصیف و ارزشیابی تحت عنوان خودپنداره^۴ و عزت‌نفس^۵ وجود دارند، به طوری که ادراک خود نه تنها موجب توصیف صفات می‌شود، بلکه آنها را ارزش‌گذاری می‌نماید (پورحسین و قاسمی، ۱۳۸۶). ادراک خود موضوعی است که در رویکردهای مختلف روان‌شناسی به آن توجه شده و در دیدگاه روان‌تحلیل‌گری و شناختی به طور عام و در نظریات شناختی-اجتماعی به طور خاص مورد بررسی و تأکید قرار گرفته است. از بین نظریات گوناگونی که در این مورد بیان شده، مدل تحولی و ساختاری دایمون و هارت (۱۹۹۱) قابل تأمل است. بر اساس این مدل «خود» به صورتهای مادی، فعال، اجتماعی و روانی ادراک و توصیف می‌شود (پورحسین و قاسمی، ۱۳۸۶). مؤلفه دوم، ادراک حمایت اجتماعی^۶ است. حمایت اجتماعی به معنای مراقبت، محبت، عزت و ارزشمندی، تسلی و کمکی است که سایرین ابراز می‌دارند (حسین‌زاده و سپاه‌منصور، ۱۳۹۰). ادراک حمایت اجتماعی مثبت موجب می‌شود تا فرد خود را بخشی از شبکه اجتماعی بداند که می‌تواند منبع کمکهای مادی و معنوی باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که حمایت اجتماعی و احساس تنهایی ارتباط نزدیکی با هم دارند. برای مثال، نیکپان و همکاران^۷ (۲۰۰۷) رابطه معناداری بین

1- Wright, Burt & Strongman

2 -self

3 -Purkey

4 -self-concept

5 -self-esteem

6 -social support

7 -Nicpon etal.

احساس تنهایی و حمایت اجتماعی یافت. توجه به این نکته حائز اهمیت است که گستردگی کمی روابط اجتماعی نقش تعیین کننده‌ای در احساس تنهایی ندارد، بلکه ادراک فرد از گستره و قدرت روابط اجتماعی از یک سو و در دسترس بودن منابع حمایتی از سوی دیگر مهم هستند. با توجه به نقش اساسی که ادراک خود و ادراک حمایت اجتماعی در یکپارچگی و پویایی ویژگی‌های شخصیتی دارند این سؤال مطرح می‌گردد که آیا فقدان حمایت اجتماعی و یا نابسندگی در ادراک خود می‌تواند به دلیل تأثیری که بر احساس تنهایی می‌گذارد، منجر به افزایش استفاده از فضای مجازی اینترنت شوند؟ این پژوهش در پی پاسخگویی به این سؤال به بررسی نقش ادراک حمایت اجتماعی و ادراک خود در میزان کاربری اینترنت پرداخته است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی و جامعه آماری آن عبارت بود از کلیه افراد (نوجوانان و جوانان) ۱۵ تا ۳۰ ساله که در شهر تهران زندگی می‌کنند. از جامعه آماری مذکور طبق فرمول کوکران می-بایست ۱۸۷ نمونه انتخاب می‌شد که جهت جلوگیری از اثرات افت آزمودنی، نمونه‌ای به تعداد ۲۰۰ نفر (۱۰۰ زن و ۱۰۰ مرد) با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

- پرسشنامه ادراک حمایت اجتماعی زیمت، دالم، زیمت و فارلی^۱ (۱۹۸۸): این پرسشنامه به منظور سنجش حمایت اجتماعی ادراک شده از طرف خانواده، دوستان و افراد خاص دیگر تهیه شده است. این ابزار ۱۲ جمله را شامل می‌شود که با مقیاس ۵ گزینه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم= ۱ تا کاملاً موافقم= ۵) نمره‌گذاری می‌گردد. پژوهش‌های بسیاری از روایی و پایایی این ابزار حمایت کرده‌اند (ادواردز، ۲۰۰۴؛ چنگ و چان، ۲۰۰۵). در ایران نیز سلیمی، جوکار و نیکپور (۱۳۸۸) مقدار ضریب آلفای کرونباخ را برای سه بعد خانواده، دوستان و افراد خاص به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۶ و ۰/۸۲ اعلام نمودند.

- مقیاس ادراک خود پورحسین و قاسمی (۱۳۸۶): این مقیاس به منظور سنجش مفهوم خود با توجه به وجوه چهارگانه مادی، فعال، اجتماعی و روانی ساخته شده و ضمن به دست آوردن نمره کل، هر یک از وجوه چهارگانه نیز واجد نمره مستقلی می‌باشند. این مقیاس دارای ۳۰ جمله است که با روش ۵ گزینه‌ای لیکرت (اصلاً= ۰ تا خیلی زیاد= ۵) نمره‌گذاری می‌شود. بر اساس این نمرات، ادراک خود از صفر تا ۱۵۰ متغیر خواهد بود. پورحسین و قاسمی (۱۳۸۶) پایایی و روایی این مقیاس را در نمونه‌های ایرانی با مقدار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش نموده است.

1 -Zimet, Dahlem, Zimet & Farley

یافته‌های پژوهش

پس از جمع‌آوری اطلاعات حاصل از پرسشنامه‌های اطلاعات شخصی، این نمرات ابتدا بر اساس متغیرهای جمعیت شناختی بررسی شدند. جدول ۱ توزیع فراوانی سن افراد نمونه را بر اساس جنسیت نشان می‌دهد.

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار و آزمون t برای مقایسه سن گروههای نمونه

سن گروهها	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	t	سطح معناداری
زن	۲۳/۲۰	۳/۸۳	۱۹۸	۱/۱۶۸	۰/۲۵
مرد	۲۴/۲۵	۲/۸۴			

با توجه به تفاوت سن دو گروه، ابتدا تفاوت متغیر سن با روش آماری t گروههای مستقل مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۱ آمده است. نتیجه روشن نمود که تفاوت معناداری از نظر متغیر سن در بین گروههای زن و مرد وجود ندارد. سپس آماره‌های توصیفی مربوط به متغیرهای ادراک خود، ادراک حمایت اجتماعی و زمان کاربری اینترنت استخراج گردید که در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار نمره متغیر ادراک خود، ادراک حمایت اجتماعی و ساعات

کاربری اینترنت برای گروههای زن و مرد

گروهها	ادراک خود		ادراک حمایت اجتماعی		ساعات کاربری اینترنت	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
زن	۱۰۰/۴۵	۳۷/۰۰	۳۵/۰۰	۱۳/۶۷	۴/۵۵	۲/۲۸
مرد	۱۰۷/۷۰	۲۸/۷۶	۳۸/۲۵	۱۰/۳۳	۳/۴۰	۱/۹۳

جهت بررسی ارتباط بین متغیرهای پژوهش از روش همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳- ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	ساعات کاربری	سن	جنسیت	ادراک خود	حمایت اجتماعی
ساعات کاربری	۱	-	-	-	-
سن	۰/۰۰۳	۱	-	-	-
جنسیت	۰/۲۹۶**	-۰/۱۸۶	۱	-	-
ادراک خود	-۰/۷۲۴**	-۰/۰۶۴	-۰/۱۱۲	۱	-
حمایت اجتماعی	-۰/۶۵۹**	-۰/۰۱۹	-۰/۱۳۶	۰/۵۳۵**	۱

بر اساس نتایج جدول ۳، فقط بین بعضی از متغیرها همبستگی معنادار وجود دارد. جهت بررسی دقیقتر و تعیین نقش این متغیرها، روش آماری تحلیل رگرسیون چند متغیری مورد استفاده قرار گرفت. در این تحلیل، ساعات کاربری اینترنت متغیر ملاک و سن، جنسیت، ادراک خود و ادراک حمایت اجتماعی به عنوان متغیرهای پیش‌بین محسوب شده‌اند. خلاصه نتایج این تحلیل در جدول ۴ آورده شده است.

جدول ۴- نتایج تحلیل رگرسیون متغیرها برای پیش‌بینی زمان کاربری اینترنت

متغیر	مجدور R	F	سطح معناداری	B	SE B	β	t	سطح معناداری
سن				-۰/۰۰۵	۰/۰۷۷	-۰/۰۰۷	-۰/۶۵۰	۰/۹۴۸
جنسیت				۰/۶۸۹	۰/۴۳۹	۰/۱۶۱	۱/۵۷۰	۰/۱۲۵
ادراک خود	۰/۶۳۵	۱۶۴۶۸	۰/۰۰۰۱	-۰/۰۳۴	۰/۰۰۸	-۰/۵۱۱	-۴۳۳۳*	۰/۰۰۰۱
حمایت اجتماعی				-۰/۰۶۵	۰/۰۲۱	-۰/۳۶۴	-۳/۰۷۳*	۰/۰۰۴

بر اساس اطلاعات جدول ۴، این متغیرها مدل پیش‌بینی مناسب و معناداری را شکل می‌دهند که ۶۳ درصد تغییرات ساعات کاربری اینترنت را تبیین می‌کنند. در این مدل سن و جنسیت متغیرهای معناداری نبودند، اما دو متغیر دیگر پیش‌بینی کننده معناداری برای ساعات کاربری اینترنت بودند، به طوری که افزایش یک انحراف استاندارد در نمرات ادراک خود منجر به کاهش ساعات کاربری اینترنت به اندازه ۰/۵۱ انحراف استاندارد و افزایش یک انحراف استاندارد در ادراک حمایت اجتماعی منجر به کاهش نمره ساعات کاربری اینترنت به اندازه ۰/۳۶ انحراف استاندارد خواهد شد.

بحث و نتیجه‌گیری

در دنیای امروز انواع ارتباطات مجازی اهمیت زیادی یافته و اینترنت از هر رسانه دیگری تأثیرگذارتر شده است. استفاده آسان و قدرت گستردگی و جذابیت‌های فراوان آن می‌تواند ساعتها حضور کاربر خود را در دنیای مجازی حفظ کند. در بین انواع رسانه شاید تنها اینترنت است که توانسته به ساعات کاربری و زمان استفاده از تلویزیون نزدیک شده باشد. این درحالی است که کنترل کاربری اینترنت و تنوع کاربرد بر جذابیت آن نسبت به تلویزیون اضافه کرده و روزبه‌روز بر تعداد معتادان به اینترنت افزوده می‌شود. آثار سوء اعتیاد به اینترنت آنچنان فراوان و خطرناک هستند که تحقیقات بسیاری پیرامون آن صورت گرفته است. این پژوهش نیز بر آن بود تا رابطه بین ادراک حمایت اجتماعی و ادراک خود را با میزان استفاده از اینترنت مورد مطالعه و مقایسه قرار دهد. با توجه به نتایج حاصل درمی‌یابیم که این دو متغیر برای پیش‌بینی میزان کاربری اینترنت تعیین کننده بوده اند.

در تبیین نتیجه به دست آمده، اولاً می‌توان به نقش واسطه‌ای احساس تنهایی در این میان اشاره نمود. همان‌طور که در مقدمه نیز ذکر شد، احساس تنهایی یک فرآیند شناختی محسوب می‌شود که به عوامل فیزیکی و بیرونی، وابستگی شناختی دارد. این بدان معناست که افراد ممکن است در موقعیت‌های فیزیکی و بیرونی یکسان، احساس تنهایی متفاوتی داشته باشند. این مسئله به ادراک شناختی فرد از موقعیت او بازمی‌گردد و اینکه فرد این موقعیت را چه‌قدر آزردهنده و منفی تلقی می‌کند. آن چیزی که باعث تجربه احساس آزرنده و ناراحت کننده تنهایی می‌شود به عوامل دیگری بستگی دارد که مهمترین آنها چگونگی ادراک خود و چگونگی ادراک حمایت‌های اجتماعی است. اگر فرد نسبت به خود احساس بسندگی و کفایت نماید و احساس کند که اطرافیان او را پذیرفته‌اند و از او حمایت می‌کنند، دیگر به روابط فیزیکی ظاهری نیازی نداشته و حتی در تنهایی فیزیکی نیز احساس تنهایی و رهاشدگی نمی‌نماید. در صورت بروز چنین احساس تنهایی منفی است که افراد به فضاهای مجازی روی می‌آورند. در روابط مجازی امنیت بیشتری برقرار است و حتی کسی که از کفایت‌های اجتماعی و فردی نیز بهره کمی دارد نیز می‌تواند وارد روابط مجازی شود، حالتی که در روابط واقعی وجود ندارد. بنابراین، حمایت اجتماعی و بسندگی ادراک خود موجب کاهش احساس تنهایی شده و به‌طور غیرمستقیم بر کاربری فضای مجازی اینترنت نیز اثرگذار است.

ثانیاً این عوامل به‌طور مستقیم نیز بر ورود به فضای مجازی تأثیرگذارند. ادراک حمایت اجتماعی مقوله‌ای است که در فضای روابط واقعی و چهره‌به‌چهره رخ می‌دهد و طبعاً بسندگی آن موجب افزایش برقراری ارتباطات بین فردی خواهد شد. ما برای ایجاد و حفظ حمایت‌های اجتماعی نیازمند روابط متعدد، با کیفیت و گسترده با دیگران هستیم. در چنین شرایطی اهمیت روابط مجازی کاهش یافته و حضور در فضای اینترنت بیشتر جنبه اطلاعاتی یافته و کاربرد ارتباطی آن کاهش می‌یابد.

ادراک خود نیز می‌تواند به‌طور مستقیم بر میزان کاربری اینترنت مؤثر باشد. ادراک مثبت از خود سبب می‌شود تا فرد ویژگیها و خصوصیات خود را به‌درستی توصیف کرده و به علاوه آنها را مثبت و ارزشمند ارزیابی نماید. نتیجه آنکه خودپنداره و عزت‌نفس فرد افزایش یافته و این امر موجب می‌شود تا او در روابط بین فردی نیز احساس کفایت نموده و از حضور در روابط واقعی نهراسد. درواقع چنین شخصی احساس عیب، نقص و کمبودی نمی‌کند تا از فاش شدن آنها اجتناب نماید. خاطر نشان می‌شود که از دلایل مهم حضور در فضای مجازی، ناشناس بودن و امنیت ناشی از آن است. به عبارت دیگر، فرد احساس می‌کند توانایی و شایستگی برقراری ارتباطات واقعی اجتماعی را دارد و در چنین شرایطی لزوم پناه بردن به فضاهای غیرواقعی و مجازی از بین خواهد رفت. در پایان می‌توان چنین نتیجه گرفت که با افزایش مثبت ادراک خود و افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس از یک‌سو و همچنین گسترده کردن روابط مثبت و با کیفیت اجتماعی از سوی دیگر، می‌توان از اعتیاد به اینترنت و آسیب‌های آن پیشگیری نمود.

منابع

- پورحسین، ر.، و قاسمی، ز. (۱۳۸۶). بررسی پایایی و روایی آزمون ادراک خود. مستخرج از سایت: [web:http:// www.pourhosein.ir](http://www.pourhosein.ir)
- حسین‌زاده، آ.، و سپاه‌منصور، م. (۱۳۹۰). رابطه بین حمایت اجتماعی و عزت‌نفس با سبک‌های هویتی دانشجویان. فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۱، ۸۷-۷۴.
- رضوان‌خواه، م. (۱۳۷۶). رابطه خودپنداره، تنهایی و ساختار خانواده. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی.
- روحانی، ر.، علیزاده فرد، س.، و خانیکی، ح. (۱۳۹۰). رابطه بین احساس تنهایی و استفاده از وبلاگ در دانشجویان و غیردانشجویان. فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی. در حال چاپ.
- سلیمی، آ.، جوکار، ب.، و نیکپور، ر. (۱۳۸۸). اینترنت و ارتباط: حمایت اجتماعی ادراک شده و تنهایی به عنوان متغیرهای پیش‌بین. مطالعات روان‌شناسی، ۵، ۱۰۲-۸۱.
- محسنی، ن. (۱۳۷۵). ادراک خود. تهران: انتشارات بعثت.
- نادمی، ف. (۱۳۸۵). بررسی استفاده از اینترنت و پیامدهای روانی- اجتماعی آن در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مشهد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.
- Cacioppo, J.T., & Patrick, W. (2008). Loneliness: Human nature and the need for social connection. New York: Norton.
- Cheng, S.T., & Chan, A.C. M. (2005). The Multi dimensional scale of perceived social support: dimensionality and age and gender differences in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 37, 1359-1369.
- Edwards, L.M. (2004). Measuring Perceived

- Social Support in Mexican American Youth: Psychometric Properties of the Multi dimensional Scale of Perceived Social Support Hispanic. *Journal of Behavior Science*, 26, 187-194.
- Goldberg, I. (1998). Internet Addiction Disorder. Retrieved February 13, 2001 from The world wide web: [http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchon/humor/internet addiction](http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchon/humor/internet%20addiction)
 - Grohol, J. (2003). Internet addiction guide. Retrieved February 18, 2001 from The world wide web: <http://www.psychcentral.com/netaddiction>.
 - Guadagno, R.E., Okdie, B.M., & Eno, C. (2008). Why do people blog? Personality predictors of blogging. *Computer in Human Behavior*, 24, 1993-2004.
 - Hamburger, Y. & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computer in Human Behavior*, 19, 71-80.
 - Hanyun, H. (2007). Gratification opportunities, self-esteem, loneliness in determining usage preference of bbs and blog among mainland teenagers. A thesis for the degree of Master of Science, The Chinese University of Hong Kong.
 - Hawkey, L.C., Browne, M.W., & Cacioppo, J.T. (2004). How can I Connect with Thee? Let Me Count the Ways. *Psychological Sciences*, 16, 798-804.
 - Hollenbaugh, E.E. (2011). Motives for maintaining personal journal blogs. *Cyber Psychological, Behavioral, and Social Networks*, 14, 13-20.
 - Kraut, R. (1999). Internet Can Make You Lonely, Depressed. *New York Times*.
 - Leitenberg, H. (1990). *Handbook of social and evaluation anxiety*. New York: Leitenberg Plenum Press.
 - Nicpon, M., Huser, I., Blanks, E.H., Sollenberger, S., Befort, C., & Kurpius, S.E. R. (2007). The relationship of loneliness and social support with college freshmen's academic performance and persistence. *Journal of College Student Retention*, 8, 345-358.
 - Orzack, H.M. (1999). Computer Addiction: Is it Real or Virtual? *Harvard Medicine School*, 15, 17-25.
 - Purkey, W. (1988). An overview of self- concept theory for counselors. USA: Eric clearing house on counseling and personal service.
 - Wright, S.L., Burt, C.D.B., & Strongman, K.T. (2006). Loneliness in the workplace: Construct Definition and scale Development. *Journal of Psychology*, 35, 59-68.
 - Young, K.S. (1998). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychological, Behavioral, and Social Networks*, 1, 237-244.
 - Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S., & Farley, G. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.