



The Mediating Role of Internet Addiction in the Relationship Between Self-Efficacy and Social Adjustment Among Adolescent Girls from Military Families

Zahra Ghanadi¹ | Rezvan Alahdad² |

1. Master's Degree in Counseling, Family Orientation, Tehran Branch, Refah University, Iran.
2. Corresponding Author: Assistant Professor, Counseling, Professor, Non-Governmental Welfare School, Tehran, Iran. Email: rezvan.allahdad@gmail.com

Volume info

Vol. 17
Series: 66
Summer 2026
P.P: 85-108

Article Type

Research Paper

Article History

Received:
2025-12-17
Revised:
2026-06-05
Accepted:
2026-07-14
Published:
2026-07-23

ISSN – E-ISSN

ISSN: 2588-5162
E-ISSN: 2645-517X



Abstract

The aim of the present study was to examine the mediating role of internet addiction in the relationship between self-efficacy and social adjustment among adolescent girls from military families. This descriptive research was correlational in nature. The statistical population of this study included adolescent girls from military families who were studying in 2024, from which 249 participants were selected through purposive sampling based on specific inclusion criteria. The measurement tools used in the study included Kimberly Young's Internet Addiction Questionnaire (1998), the Morris Self-Efficacy Questionnaire (2002), and Bell's Social Adjustment Questionnaire (1961). The findings of the study were analyzed based on multiple regression tests. The results indicated that there is a correlation between self-efficacy and its components with the variable of internet addiction and social adjustment ($p < 0.05$). Accordingly, social self-efficacy and emotional self-efficacy were found to have a significant indirect effect on social adjustment mediated by internet addiction, while this mediating role was not confirmed for academic self-efficacy. As a result, there is a significant relationship between self-efficacy and its components with social adjustment mediated by internet addiction. These findings highlight the importance of addressing internet addiction in the social processes of adolescent girls from military families and can serve as a basis for designing intervention programs aimed at enhancing self-efficacy and social adjustment in this age group.

Keywords: Internet Addiction, Self-efficacy, Social Adjustment, Military Families.

Cite this Article: Ghanadi, Z. & Alahdad, R., (2026). The Mediating Role of Internet Addiction in the Relationship Between Self-Efficacy and Social Adjustment Among Adolescent Girls from Military Families, 17(66), 85-108.

Dor: [20.1001.1.25885162.1405.17.2.4.2](https://doi.org/10.1001.1.25885162.1405.17.2.4.2)



Publisher: Imam Hossein University.

© The Author(s).



نقش واسطه‌ای اعتیاد به فضای مجازی در رابطه خودکارآمدی با سازگاری اجتماعی دختران نوجوان خانواده‌های نظامی

زهرا قنادی^۱ | رضوان اله داد^۲

۱. دانش آموخته کارشناسی ارشد رشته مشاوره، گرایش خانواده، واحد تهران، دانشگاه غیر دولتی رفاه، ایران
۲. نویسنده مسئول: استادیار مشاوره استاد دانشکده غیر دولتی رفاه، تهران، ایران. رایانامه: rezvan.alahdad@gmail.com

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی نقش واسطه‌ای اعتیاد به فضای مجازی در رابطه خودکارآمدی با سازگاری اجتماعی دختران نوجوان خانواده‌های نظامی بود. این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش از دختران نوجوان خانواده‌های نظامی که در سال ۱۴۰۳ در حال تحصیل بودند تشکیل شده است. از بین آن‌ها ۲۴۰ نفر با روش نمونه‌گیری هدفمند بر اساس ملاک‌های ورود به پژوهش انتخاب شد. ابزارهای سنجش پژوهش شامل پرسشنامه اعتیاد به اینترنت کمیبرلی یانگ (۱۹۹۸)، پرسشنامه خودکارآمدی موریس (۲۰۰۲) و پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل (۱۹۶۱) بوده است. یافته‌های پژوهش بر اساس آزمون رگرسیون چندگانه و تحلیل مسیر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین خودکارآمدی و مؤلفه‌های آن با متغیر اعتیاد به فضای مجازی و سازگاری اجتماعی همبستگی معناداری وجود دارد. ($p < 0/05$) بر این اساس، نتایج تحلیل واسطه‌ای نشان داد که خودکارآمدی اجتماعی و خودکارآمدی هیجانی دارای تأثیر غیرمستقیم و معنادار بر سازگاری اجتماعی با نقش واسطه‌ای اعتیاد به فضای مجازی هستند، اما نقش واسطه‌ای این متغیر در رابطه خودکارآمدی تحصیلی با سازگاری اجتماعی تایید نگردید. این یافته‌ها نشان‌دهنده اهمیت توجه به اعتیاد به فضای مجازی در فرآیندهای اجتماعی دختران نوجوان خانواده‌های نظامی است و می‌توان به‌عنوان مبنایی برای طراحی برنامه‌های مداخله‌ای به منظور ارتقاء خودکارآمدی و سازگاری اجتماعی این گروه سنی مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: اعتیاد به فضای مجازی، خودکارآمدی، سازگاری اجتماعی، خانواده‌های نظامی

سال و شماره

سال ۱۷، پیاپی: ۶۶

تابستان ۱۴۰۵

صص: ۸۵-۱۰۸

نوع مقاله

مقاله پژوهشی

سابقه مقاله

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۹/۲۶

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۳/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۴/۲۳

تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۵/۰۱

شابا چاپی و الکترونیکی

شابا چاپی: ۲۵۸۸-۵۱۶۲

الکترونیکی: ۲۶۴۵-۵۱۷X



استناد: قنادی، زهرا، اله داد، رضوان. (۱۴۰۵). نقش واسطه‌ای اعتیاد به فضای مجازی در رابطه خودکارآمدی با

سازگاری اجتماعی دختران نوجوان خانواده‌های نظامی، ۱۷(۶۶)، ۸۵-۱۰۸.

[Dor: 20.1001.1.25885162.1405.17.2.4.2](https://doi.org/10.1001.1.25885162.1405.17.2.4.2)



ناشر: دانشگاه جام امام حسین(ع). نویسندگان.



مقدمه و بیان مساله

نوجوانی به عنوان دوران گذار از کودکی به بزرگی، با تغییرهای ملموس در جنبه‌های جسمانی، روانی و اجتماعی همراه است و با چالش‌هایی همچون تشکیل هویت، سازگاری با نقش‌های نوظهور، آشنایی با روابط تازه و نگرانی‌های مرتبط با آینده همراه می‌شود (بیان و همکاران، ۲۰۲۵). در این بازه، گرایش به کشفگری، اعتماد به نفس، کنترل بر خویش و توان تصمیم‌گیری مستقل نمایان می‌شود؛ با این حال، از آنجا که چارچوب دقیق، روشن و همه‌جانبه‌ای برای رفتارهای مطلوب در دوره نوجوانی تدوین نشده است، فرد ممکن است به ارزیابی رفتارها، تجربه نمودن نقش‌های گوناگون و اعلام استقلال از بزرگسالان پردازد و گاهی نیز از چارچوب‌های مقرراتی چشم‌پوشد. این فرایند در نهایت می‌تواند به بروز رفتارهای پرخطر منجر شود. (لی^۱ و همکاران، ۲۰۲۵). نوجوانی دوره‌ای پیچیده و سراسر مخاطره توصیف شده است چراکه مرحله گذر از کودکی و مقارن با بحران بلوغ است. روانشناسان تحولی نیز ابعاد گوناگون نوجوانی را توصیف کرده و همواره بر وجود تعارضات متعدد در این دوره تأکید دارند که برآیند طبیعی آن محسوب می‌شود (گلرخ و همکاران، ۱۴۰۳). درک سازگاری به‌عنوان محور اصلی دوره نوجوانی، پایه‌هایی برای عملکرد موفق، تسهیل‌کننده نقش‌های اجتماعی و رضایت بیش‌تر از زندگی به‌شمار می‌آید. سازگاری را می‌توان توانایی فرد در رعایت استانداردهای اجتماعی تعریف کرد (چن و همکاران، ۲۰۲۴). به‌زبان دیگر، سازگاری فرایندی روانشناختی است که فرد براساس آن با گرایش‌ها و چالش‌های زندگی روزمره روبه‌رو می‌شود، یا آن‌ها را تحت کنترل خود درمی‌آورد و همین فرایند نقشی کلیدی در سلامت روان او ایفا می‌کند. از سوی دیگر، وجود ناسازگاری در نوجوانان می‌تواند منجر به مشکلات در روابط اجتماعی و گرایش به رفتارهای ناهنجار و انحراف شود (بائومرت و همکاران، ۲۰۲۴). ناتوانی در وفق‌یافتن با مسائل مربوط به دوره نوجوانی ممکن است مشکلاتی را در روابط بین‌فردی و اجتماعی، وضعیت تحصیلی و سلامت

1. Li

روان نوجوانان پدید آورد (افشاری و نجاری، ۱۴۰۱). زیرا سازگاری به گونه‌ای رابطه‌ای میان فرد و محیط اطراف او برقرار می‌کند و امکان پاسخ‌گویی مناسب به نیازها و انگیزه‌های شخصی را فراهم می‌کند. به تعبیر دیگر، سازگاری به‌عنوان قابلیت انطباق با محیط پیرامون دارای ابعاد متنوعی است (ژائو و همکاران، ۲۰۲۴). انواع سازگاری از جمله سازگاری اجتماعی، هیجانی، جسمانی و اخلاقی هستند که عمده‌ترین آنها سازگاری اجتماعی است؛ به‌صورتی که مقدمات رسیدن به سازگاری هیجانی، اخلاقی و جسمانی در گرو سازگاری اجتماعی است (واحدی، ۱۴۰۳). انسانی که در زمان مناسب از سازگاری بهره می‌برد، می‌تواند رابطه‌ای سالم با محیط اجتماعی خود برقرار کند و انگیزه‌های خویش را به‌طرز مناسبی ارضا نماید؛ در غیر این صورت به‌عنوان فردی ناسازگار قلمداد می‌شود (چن و همکاران، ۲۰۲۴). به‌عبارت دیگر، هر فرد آگاهانه یا ناخودآگاه تلاش می‌کند تا نیازهای گوناگون و گاه متعارض خود را در محیط زندگی پاسخ دهد و از آنجا که این پاسخ‌ها باید در قالب سازه‌های اجتماعی صورت گیرند، سازگاری او ناگزیر به سازگاری اجتماعی تبدیل می‌شود (جوآنگ و همکاران، ۲۰۲۴). از این رو، سازگاری اجتماعی به‌معنای همسازی و سازش با دیگران و با ساختارهای اجتماعی است که فرد را قادر می‌سازد رفتارهای دیگران را درک کرده، رفتار خود را مدیریت نماید و روابط اجتماعی خود را به‌صورت سازش‌یافته تنظیم کند (زارع میرک آباد و جعفری، ۱۴۰۱). سازگاری اجتماعی می‌تواند به‌عنوان یک عامل کلیدی برای داشتن زندگی شاد در اجتماع تلقی شود و به فرد کمک می‌کند تا تحریکات درونی خود را به‌شکل‌های قابل قبول در بافت اجتماعی و در تعامل با دیگران بیان کند. در نوجوانی، سازگاری اجتماعی یکی از نشانگرهای سلامت روان است و عوامل متعددی بر شکل‌گیری و تقویت آن اثرگذارند (ربانی، ۱۴۰۲).

یکی از عوامل مؤثر در ارتقای سازگاری اجتماعی در بین دانش‌آموزان، تقویت حس خودکارآمدی در آنها است (میرزایی و بنیسی، ۱۴۰۱). خودکارآمدی به باورها و ادراک فرد درباره توانایی انجام دادن اهداف شخصی مربوط می‌شود (Michell و همکاران، ۲۰۲۳). به عبارت

دیگر، وجود فشارهای شدید در زندگی می‌تواند به کاهش سطح خودکارآمدی منجر شود؛ در مقابل، حمایت اجتماعی و انعطاف‌پذیری روانی در مواجهه با دشواری‌ها می‌تواند حس خودکارآمدی را تقویت کند (کلمنت و همکاران، ۲۰۲۴). افزون بر این، خودکارآمدی و اعتمادبه‌نفس بالا بهبود مقاومت در برابر فشارها را تسهیل می‌کنند و این دو عامل بر هم اثرگذارند (فولکورد و ریس، ۲۰۲۳). خودکارآمدی در مدیریت روابط فردی نقش دارد و افرادی که از این ویژگی برخوردارند، تجربه عزت‌نفس و سلامت روانی بالاتری خواهند داشت (شانک، ۲۰۲۳). هوآنگ و همکاران (۲۰۲۵) در پژوهش خود نشان دادند که پیوندی قوی و معنادار بین موفقیت و خودکارآمدی وجود دارد و همچنین رابطه‌ای مشابه میان خودکارآمدی و تصویر ذهنی از خود دارند. یافته‌های منگ و ژانگ (۲۰۲۳) نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که خودکارآمدی بالاتری دارند، معمولاً نگرش‌های مثبت‌تری نسبت به خودشان دارند. بر خلاف آن، گروهی که سطح خودکارآمدی پایینی دارند، نگرش مثبت کمتری نسبت به خودشان نشان می‌دهند که با نشانگان افسردگی مرتبط است. به علاوه، دانش‌آموزانی که خودکارآمدی بالاتری دارند و در اجتماعات گسترده شرکت می‌کنند، نگرش‌های مثبت‌تری نسبت به زندگی ابراز می‌کنند و این امر با سطح بالای شادی در میان آنان رابطه دارد.

از سوی دیگر، از آنجا که نوجوانان نسبت به بزرگ‌سالان زمان بیشتری را به استفاده از فضای مجازی اختصاص می‌دهند (یگیتر^۱ و همکاران، ۲۰۲۴) و معمولاً برای حل مشکلات خود، به رفتارهای اعتیادآور روی می‌آورند (رای^۲ و همکاران، ۲۰۲۴). بنابراین آنان بیشتر در معرض رفتارهای اعتیادآور قرار دارند که یکی از آن‌ها فضای مجازی است (سانتوس^۳ و همکاران، ۲۰۲۴). شبکه‌های اجتماعی به‌رغم کارکردهای گوناگونشان به عنوان یکی از ابزارهای غالب زندگی بشر درآمده‌اند و حضورشان در فعالیت‌های روزمره انسان‌ها غیرقابل انکار است. همان‌طور

1. Yigiter

2. Rai

3. Santos

که سایر فناوری‌ها ممکن است زمینه سوءاستفاده یا به کارگیری نادرست را فراهم آورند، این ابزارها نیز از این منظر مستثنا نیستند (آوپتو و همکاران، ۲۰۲۴). با گذشت زمان، استفاده از این فضاها می‌تواند به وابستگی و گرایش به مصرف بی‌قاعده آن‌ها منجر شود و حتی به تشدید اختلالاتی مانند اضطراب و افسردگی بینجامد (فاوینی و همکاران، ۲۰۲۴). پژوهش‌های انجام‌شده درباره استفاده از شبکه‌های اجتماعی و پیامدهای روان‌شناختی مثبت و منفی آن لایه‌های مختلفی را نشان می‌دهند. از جمله پیامدهای منفی و مخرب روانی می‌توان به افسردگی، بازدارندگی اجتماعی، کاهش آمادگی برای تفاهم و محبوبیت کم‌تر، و پیوستگی مثبت این فضا با احساس تنهایی اشاره کرد (کالینکارا و تالان، ۲۰۲۵)؛ این‌ها با هیجانات منفی و کاهش رضایت از زندگی هم‌بسته‌اند (صدرنژاد، ۱۴۰۱). با این حال، یکی از آسیب‌های مرتبط با این ابزار، وابستگی به شبکه‌های اجتماعی است (جیا و همکاران، ۲۰۲۴). تعریف وابستگی به شبکه‌های اجتماعی اغلب به عنوان میل شدید و خارج از کنترل برای بهره‌برداری افراطی از این پلتفرم‌ها بیان می‌شود که همراه با بی‌ارزشی زمان‌های صرف‌شده بدون اینترنت، پرخاشگری و خشم در مواقع محرومیت از دسترسی و تخریب سطحی و پیش‌رونده زندگی خانوادگی و اجتماعی فرد فراهم می‌آورد. شیوع این اختلال در هر دو حوزه فرهنگی غربی و شرقی از حدود ۱٪ تا ۳۶٪ گزارش شده است (کورت^۱ و همکاران، ۲۰۲۴). مطالعه‌ای توسط وایت-گوسلین و پولین^۲ (۲۰۲۴) نشان داد که نوجوانان با سطوح بالای اعتیاد به فضای مجازی، معمولاً از اعتمادبه‌نفس کمتری در تعاملات اجتماعی برخوردارند و این موضوع می‌تواند به کاهش کیفیت روابط اجتماعی آن‌ها منجر شود. همچنین، تحقیقی دیگر توسط اصلان و پولات^۳ (۲۰۲۴) نشان داد که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به تضعیف مهارت‌های اجتماعی و افزایش احساس تنهایی در نوجوانان بیانجامد. درنهایت، پژوهش انجام‌شده توسط یام^۴ و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد که نوجوانان مبتلا به اعتیاد به

1. Kurt

2. White-Gosselin & Poulin

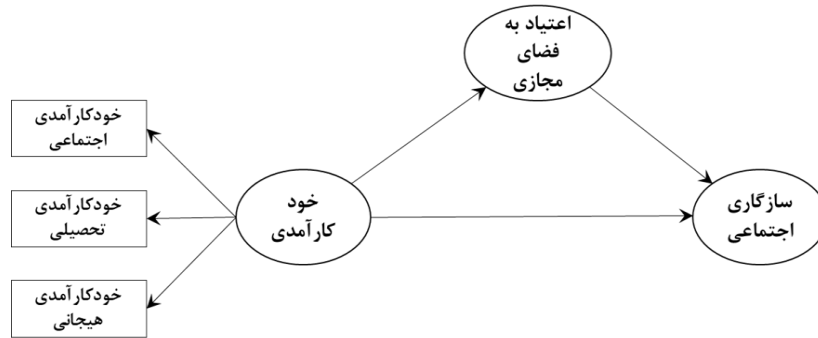
3. Aslan & Polat

4. Yam

فضای مجازی، در مقایسه با همسالان خود، با چالش‌های بیشتری در ایجاد و حفظ روابط اجتماعی مواجه هستند، که این امر می‌تواند تأثیرات منفی بر خودکارآمدی آن‌ها داشته باشد.

با توجه به این که دختران نوجوان خانواده‌های نظامی با چالش‌های خاصی مواجه هستند که می‌تواند تأثیرات عمیقی بر سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی آن‌ها داشته باشد. این چالش‌ها شامل فشارهای ناشی از زندگی در محیط‌های نظامی، عدم ثبات عاطفی و اجتماعی، و احساس تنهایی و جدایی از همسالان است. این مشکلات می‌تواند منجر به کاهش خودکارآمدی اجتماعی و احساس ناکامی در روابط بین فردی شود در این زمینه، اعتیاد به فضای مجازی به عنوان یک راهکار ناپایدار برای مقابله با این مشکلات ظاهر می‌شود. بسیاری از نوجوانان در تلاش برای فرار از مشکلات عاطفی و اجتماعی به فضای مجازی روی می‌آورند، که این خود می‌تواند به ایجاد وابستگی و اعتیاد منجر شود. این وابستگی به فضای مجازی نه تنها از لحاظ زمانی، بلکه از نظر تأثیرات روان‌شناختی و اجتماعی نیز می‌تواند عواقب منفی در پی داشته باشد و به تضعیف مهارت‌های اجتماعی و افزایش احساس تنهایی در این گروه سنی منجر شود. با وجود اهمیت این موضوع، در تحقیقات موجود، به‌طور خاص به نقش اعتیاد به فضای مجازی در رابطه با خودکارآمدی و سازگاری اجتماعی دختران نوجوان خانواده‌های نظامی کمتر پرداخته شده است.

بیشتر پژوهش‌ها به بررسی تأثیرات کلی اعتیاد به فضای مجازی بر نوجوانان می‌پردازند و به جزئیات خاص شرایط اجتماعی و فرهنگی خانواده‌های نظامی توجه کافی نمی‌کنند. بنابراین، سؤال اصلی این پژوهش این است که چگونه اعتیاد به فضای مجازی می‌تواند به عنوان یک متغیر میانجی در رابطه بین خودکارآمدی و سازگاری اجتماعی دختران نوجوان خانواده‌های نظامی عمل کند و چه تأثیراتی بر کیفیت روابط اجتماعی و احساس خودکارآمدی آن‌ها خواهد داشت؟



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع پژوهش‌های کاربردی بوده است. طرح پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی و همچنین چون از نظر زمانی، در یک بازه مشخص انجام شده بود، جزو پژوهش‌های مقطعی بوده است. جامعه آماری این پژوهش شامل دختران نوجوان خانواده‌های نظامی در بازه سنی (۱۱-۲۰) سال است که در دبیرستان‌های دوره متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ دانش‌آموز بوده‌اند. نمونه این پژوهش شامل ۲۴۹ نفر از دختران نوجوان خانواده‌های نظامی بوده است که به روش نمونه‌گیری هدفمند و مبتنی بر معیارهای موردنظر مطالعه (دختران نوجوان ۱۱ تا ۲۰ ساله، فرزند خانواده‌های نظامی، در حال تحصیل در مقطع متوسطه، پاسخگویی کامل به پرسشنامه) انتخاب شده‌اند. ابتدا توسط پژوهشگر، با دو مدرسه از مدارس متوسطه دوره اول در مناطق لويزان و پرندک که در منازل سازمانی قرار داشتند هماهنگی‌های لازم صورت گرفت. قبل از توزیع پرسشنامه‌ها، ابتدا درباره اهداف پژوهش و نحوه تکمیل هر یک از پرسشنامه‌ها برای دانش‌آموزان توضیحاتی ارائه شد. سپس ۲۹۰ پرسشنامه توزیع شد تا آزمودنی‌ها به آن پاسخ دهند، بعد از بررسی پرسشنامه‌ها و تطابق آن‌ها با معیارهای موردنظر مطالعه، ۲۴۹ پرسشنامه مورد ارزیابی قرار گرفت. بسیاری از پژوهشگران حداقل حجم نمونه لازم برای معادلات ساختاری را ۲۰۰ نفر برآورد

کرده‌اند (داوری و رضازاده، ۱۳۹۲). لازم به ذکر است که به دلیل قرار داشتن مدارس در مناطق نظامی و به دلیل مسائل امنیتی، روند پاسخ‌دهی به پرسشنامه‌ها توسط آزمودنی‌ها به صورت مداخله کاغذی انجام شد و از قرار دادن آن در فضای پرس لاین خودداری شد. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از:

(الف) پرسشنامه اعتیاد به فضای مجازی یانگ: این ابزار سنجش مد نظر، توسط یانگ در سال ۱۹۹۸ طراحی شد و دارای بیست گویه است. پاسخ‌دهی آن به صورت پاسخ‌های لیکرتی با پنج گزینه از ۱ تا ۵ می‌باشد. جمع نمرات این پرسشنامه بازه‌ای بین ۲۰ تا ۱۰۰ را می‌سازد و هرچه مقدار کل بالاتر باشد، نشانگر شدت بیشتری از وابستگی به فضای مجازی است و بالعکس. میزان آلفای کرونباخ برای این ابزار در گزارش‌ها برابر با ۰,۷۱ بوده است (کائو و همکاران، ۲۰۰۷).

همچنین علوی و همکاران در پژوهشی که در سال ۱۳۸۹ انجام شد، به ارزیابی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه پرداختند. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که ابزار مذکور دارای روایی محتوا و هم‌گونگی مناسبی است، و ضریب بازآزمایی برابر با $r=0.82$ و ضریب همانندی درونی برابر با ۰,۸۸ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز مقدار آلفای کرونباخ برای این ابزار برابر با ۰,۷۵ به دست آمد.

(ب) پرسشنامه خودکارآمدی کودکان و نوجوانان موریس: این پرسشنامه توسط موریس در سال ۲۰۰۲ برای کاوش خودکارآمدی در سنین کودکی تا نوجوانی طراحی شده است. این ابزار دارای ۲۴ گویه است و سه بُعد خودکارآمدی را می‌سنجد: تحصیلی، اجتماعی و عاطفی، هر بُعد نیز شامل هشت گویه می‌باشد. پاسخ‌ها با استفاده از یک مقیاس پنج‌گزینه‌ای لیکرت ارزیابی می‌شود. روایی این ابزار توسط موریس (۲۰۰۲) با به کارگیری تحلیل عاملی تأیید شده است. همچنین، پایایی کلی و برای هر یک از شاخص‌های خودکارآمدی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ گزارش شده است که مقدار آن‌ها از ۸۵/۰ تا ۸۸/۰ در نوسان است. دهقانی و

حسین-چاری (۱۳۹۱) نیز این مقیاس را در پژوهش خود به کار بردند و روایی آن را محاسبه کردند. ضرایب این تحلیل برای بُعد تحصیلی بین ۵۱/۰ تا ۶۱/۰، برای بُعد اجتماعی بین ۴۹/۰ تا ۶۰/۰ و برای بُعد عاطفی بین ۴۵/۰ تا ۶۰/۰ گزارش شد. همچنین، برای روایی پرسشنامه، از آلفای کرونباخ استفاده شد و میزان آن به شرح زیر بود: خودکارآمدی تحصیلی ۷۰/۰، خودکارآمدی اجتماعی و خودکارآمدی هیجانی ۶۹/۰.

ج) پرسشنامه سازگاری اجتماعی بهرامی احسان (نقل از میکائیلی و امامزاده، ۱۳۸۷) که نسخه دانش‌آموزان و دانشجویان آن تحت عنوان پرسشنامه سازگاری اجتماعی بهرامی احسان است، در سال ۱۹۶۱ توسط بل تدوین شد. مجموعاً ۳۲ سؤال دارد و گزینه‌های پاسخ به صورت بله، خیر یا نمی‌دانم است. به پاسخ بله نمره یک و به پاسخ خیر نمره صفر تعلق می‌گیرد و برای گزینه نمی‌دانم امتیازی منظور نمی‌شود. پس از ترجمه و ویراستاری، این پرسشنامه روی ۲۰۰ نفر به صورت تصادفی اجرا شد و روایی و پایایی آن بررسی شد. ضریب آلفای این ابزار برابر با ۸۹/۰ به دست آمد. در مطالعه میکائیلی و امامزاده (۱۳۸۷) نیز پایایی کل این آزمون ۸۶/۰ و روایی آن ۸۰/۰ گزارش شد.

تحلیل داده‌ها با روش همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش ورود هم‌زمان و به کمک نرم‌افزار SPSS-V24 انجام شد.

یافته‌های پژوهش

داده‌های جمعیت شناختی افراد نمونه در پژوهش حاضر نشان داد از نظر سنی بیشتر پاسخگویان (۷۸/۷ درصد) بین ۱۱ تا ۱۳ سال سن داشتند و ۱۱/۶ درصد بین ۱۴ تا ۱۶ سال و ۹/۶ درصد بین ۱۷ تا ۲۰ سال سن داشتند. از نظر تحصیلات پدر پرتکرارترین سطح تحصیلات به ترتیب دیپلم با ۳۷/۳ درصد و کارشناسی ارشد و بالاتر با ۲۶/۵ درصد بود و از نظر تحصیلات مادر پرتکرارترین سطح

تحصیلات به ترتیب دیپلم با ۴۵/۸ درصد و کارشناسی با ۲۰/۹ درصد بود. دامنه سنی اکثر پدران از ۳۰ تا ۵۰ سال (۸۹/۱ درصد) بود و دامنه سنی اکثر مادران نیز از ۳۰ تا ۵۰ سال (۸۹/۵ درصد) بود. بیشتر پاسخگویان فرزند اول (۵۳/۴ درصد) و فرزند دوم (۲۸/۹ درصد) خانواده بوده‌اند و فقط ۱۷/۶ درصد فرزند سوم یا بعد از آن بوده‌اند. مقایسه میزان گذراندن وقت با پدر و مادر نشان داد که به طور کلی میزان وقت گذراندن با مادران بیشتر از پدران بود به طوری که ۶۳/۹ درصد پاسخگویان بیان کرده‌اند که ۴ ساعت و بیشتر با مادر وقت می‌گذرانده‌اند که این میزان برای پدران ۳۱/۳ درصد بوده است.

پیش از تحلیل فرضیه‌های پژوهش با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه، ابتدا پیش فرض‌های آماری مربوط به آن‌ها مورد بررسی قرار گرفت. به منظور بررسی پیش فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها، از شاخص‌های کجی (Skewness) و کشیدگی (Kurtosis) استفاده شد؛ با توجه به اینکه مقادیر کجی و کشیدگی تمامی متغیرهای اصلی پژوهش در بازه مجاز (بین ۲- و ۲+) قرار داشت، پیش فرض نرمال بودن داده‌ها تایید گردید. همچنین جهت بررسی پیش فرض عدم هم خطی چندگانه (Multicollinearity) بین متغیرهای پیش‌بین، شاخص‌های عامل تورم واریانس (VIF) و تحمل (Tolerance) بررسی شدند. مقادیر شاخص VIF برای تمامی متغیرها کمتر از ۱۰ و مقادیر شاخص تحمل بالاتر از ۱۰/۰ به دست آمد که نشان‌دهنده عدم وجود هم خطی شدید بین متغیرهای مستقل است. در نهایت، جهت تایید پیش فرض استقلال خطاها (عدم خودهمبستگی)، آزمون دوربین-واتسون (Durbin-Watson) اجرا شد که مقدار آن در بازه مجاز (بین ۵/۱ تا ۵/۲) قرار داشت و استقلال خطاهای مدل رگرسیون را تایید نمود. بنابراین، با احراز تمامی پیش فرض‌های فوق، شرایط برای اجرای آزمون‌های همبستگی و رگرسیون فراهم گردید. در جدول (۱) آماره‌های توصیفی متغیرهای اصلی شامل میانگین، انحراف استاندارد و کمترین و بیشترین نمره آمده است.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی متغیرهای اصلی

متغیرها	آماره‌های توصیفی			
	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل نمره	حداکثر نمره
خودکارآمدی اجتماعی	۲۴/۲۹	۶/۳۳	۸	۳۸
خودکارآمدی تحصیلی	۲۶/۶۵	۶/۹۵	۹	۴۰
خودکارآمدی هیجانی	۱۹/۶۵	۵/۵۱	۸	۳۵
خودکارآمدی (کل)	۷۰/۶۲	۱۳/۸۶	۳۴	۱۰۶
اعتیاد به فضای مجازی	۵۰/۰۸	۱۵/۰۲	۲۱	۹۱
سازگاری اجتماعی	۱۷/۸۰	۵/۲۳	۴	۳۱

جدول (۱) نشان داد میانگین مقیاس خودکارآمدی برابر با ۷۰/۶۲ بود که کمترین و بیشترین نمره کسب شده در این مقیاس به ترتیب ۳۴ و ۱۰۶ بود. میانگین مؤلفه خودکارآمدی اجتماعی برابر با ۲۴/۲۹ بود، میانگین مؤلفه خودکارآمدی تحصیلی برابر با ۲۶/۶۵ بود و میانگین مؤلفه خودکارآمدی هیجانی برابر با ۱۹/۶۵ بود. میانگین مقیاس اعتیاد به فضای مجازی برابر با ۵۰/۰۸ بود که کمترین و بیشترین نمره کسب شده در این مقیاس به ترتیب ۲۱ و ۹۱ بود. میانگین مقیاس سازگاری اجتماعی برابر با ۱۷/۸۰ بود که کمترین و بیشترین نمره کسب شده در این مقیاس به ترتیب ۴ و ۳۱ بود.

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	خودکارآمدی اجتماعی	خودکارآمدی تحصیلی	خودکارآمدی هیجانی	خودکارآمدی (کل)	اعتیاد به فضای مجازی	سازگاری اجتماعی
خودکارآمدی اجتماعی	r	۱				
	p					
خودکارآمدی تحصیلی	r	۰/۴۸	۱			
	p	<۰/۰۰۱				
خودکارآمدی هیجانی	r	۰/۲۲	۰/۲۷	۱		
	p	۰/۰۰۱	<۰/۰۰۱			
خودکارآمدی (کل)	r	۰/۷۷	۰/۸۲	۰/۶۲	۱	
	p	<۰/۰۰۱	<۰/۰۰۱	<۰/۰۰۱		
اعتیاد به فضای مجازی	r	-۰/۱۸	-۰/۴۷	-۰/۲۰	-۰/۳۹	۱
	p	۰/۰۰۵	<۰/۰۰۱	۰/۰۰۲	<۰/۰۰۱	
سازگاری اجتماعی	r	۰/۳۹	۰/۲۹	۰/۲۱	۰/۴۰	-۰/۲۱
	p	<۰/۰۰۱	<۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	<۰/۰۰۱	۰/۰۰۱

نتایج جدول (۲) نشان داد از نظر آماری رابطه معنی‌داری بین تمامی متغیرها با یکدیگر وجود داشت ($p > 0/05$). یافته‌ها نشان داد خودکارآمدی و مؤلفه‌های آن با متغیرهای اعتیاد به فضای مجازی و سازگاری اجتماعی همبستگی داشته است ($P > 0/05$). جهت رابطه خودکارآمدی و مؤلفه‌های آن با اعتیاد به فضای مجازی، منفی و با سازگاری اجتماعی مثبت بود. شدت همبستگی خودکارآمدی و سازگاری اجتماعی برابر با ۰/۴۰ بود که بیانگر شدت رابطه متوسط بود و شدت همبستگی خودکارآمدی و اعتیاد به فضای مجازی برابر با -۰/۳۹ بود که بیانگر شدت رابطه متوسط بود. در بین مؤلفه‌های خودکارآمدی قوی‌ترین رابطه با سازگاری اجتماعی را

خودکارآمدی اجتماعی با ضریب همبستگی ۰/۳۹ داشت و قوی‌ترین رابطه با اعتیاد به فضای مجازی را مؤلفه خودکارآمدی تحصیلی با ضریب همبستگی ۰/۴۷- داشت. یافته‌ها نشان داد متغیر میانجی اعتیاد به فضای مجازی با متغیر وابسته سازگاری اجتماعی همبستگی داشته است ($p > 0/05$). جهت رابطه اعتیاد به فضای مجازی با سازگاری اجتماعی منفی بود و بیانگر این بود که افزایش اعتیاد به فضای مجازی با کاهش میزان سازگاری اجتماعی همراه است. شدت همبستگی اعتیاد به فضای مجازی با سازگاری اجتماعی برابر با ۰/۲۱- بوده است.

جدول ۳. آزمون نقش میانجی اعتیاد به فضای مجازی به روش هایس

نتیجه	اثر غیرمستقیم				نوع رابطه
	حد بالا بوت‌استرپ (ULCI)	حد پایین بوت‌استرپ (LLCI)	خطا	ضریب استاندارد	
تائید	۰/۰۵۹	۰/۰۲۱	۰/۰۱۵	۰/۰۲۶	خودکارآمدی اجتماعی -< اعتیاد به فضای مجازی -<
رد	۰/۱۱۶	-۰/۰۲۸	۰/۰۳۶	۰/۰۴۶	خودکارآمدی تحصیلی -< اعتیاد به فضای مجازی -<
تائید	۰/۰۷۲	۰/۰۰۶	۰/۰۱۷	۰/۰۳۴	خودکارآمدی هیجانی -< اعتیاد به فضای مجازی -<
رد	۰/۰۷۸	-۰/۰۳۴	۰/۰۲۹	۰/۰۲۴	خودکارآمدی کل -< اعتیاد به فضای مجازی -< سازگاری اجتماعی

نتایج جدول (۳) نشان داد نقش میانجی اعتیاد به فضای مجازی در رابطه خودکارآمدی کل و سازگاری اجتماعی تائید نشد ($P < 0/05$). بررسی حد پایین و حد بالا نشان داد که مقدار صفر در این دامنه وجود داشته که و به معنای عدم تائید نقش میانجی‌گری است. همچنین نقش میانجی اعتیاد به فضای مجازی در رابطه مؤلفه خودکارآمدی تحصیلی و سازگاری اجتماعی تائید نشد ($p < 0/05$). یافته‌ها نشان داد نقش میانجی اعتیاد به فضای اجتماعی در رابطه بین دو مؤلفه خودکارآمدی یعنی خودکارآمدی اجتماعی و هیجانی با سازگاری اجتماعی تائید شد ($p > 0/05$).

بر این اساس خود کارآمدی اجتماعی و خود کارآمدی هیجانی توانسته‌اند تأثیر غیرمستقیم معنی‌داری بر سازگاری اجتماعی داشته باشند. بررسی مقادیر حد پایین و حد بالا نشان داد که مقدار صفر در دامنه مقادیر وجود نداشته که و به معنای تأیید نقش میانجی‌گری بوده است.

بررسی فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اصلی پژوهش: اعتیاد به فضای مجازی در رابطه بین خود کارآمدی کل با سازگاری اجتماعی دختران نوجوان نقش واسطه‌ای دارد.

• **نتیجه:** با توجه به نتایج حاصل از آزمون بوت‌استرپ در جدول ۳، از آنجا که دامنه فاصله اطمینان شامل عدد صفر می‌باشد، این فرضیه **رد شد**؛ به عبارت دیگر، اعتیاد به فضای مجازی واسطه‌گر رابطه خود کارآمدی کل با سازگاری اجتماعی نیست.

فرضیه فرعی اول پژوهش: اعتیاد به فضای مجازی در رابطه بین خود کارآمدی اجتماعی با سازگاری اجتماعی دختران نوجوان نقش واسطه‌ای دارد.

• **نتیجه:** با توجه به جدول (۳)، از آنجا که هر دو حد بالا و پایین بوت‌استرپ منفی بوده و فاصله اطمینان شامل عدد صفر نمی‌شود، این فرضیه **تایید شد**؛ بنابراین خود کارآمدی اجتماعی به صورت غیرمستقیم و از طریق کاهش یا افزایش اعتیاد به فضای مجازی بر سازگاری اجتماعی تأثیرگذار است.

فرضیه فرعی دوم پژوهش: اعتیاد به فضای مجازی در رابطه بین خود کارآمدی تحصیلی با سازگاری اجتماعی دختران نوجوان نقش واسطه‌ای دارد.

• **نتیجه:** بر اساس یافته‌های آماری جدول (۳) و قرار گرفتن عدد صفر در بازه حد بالا و پایین، این فرضیه **رد شد**؛ به این معنی که اعتیاد به فضای مجازی نقش واسطه‌ای در انتقال اثر خود کارآمدی تحصیلی بر سازگاری اجتماعی ایفا نمی‌کند.

فرضیه فرعی سوم پژوهش: اعتیاد به فضای مجازی در رابطه بین خودکارآمدی هیجانی با سازگاری اجتماعی دختران نوجوان نقش واسطه‌ای دارد.

• **نتیجه:** با توجه به نتایج آماری و عدم شمول عدد صفر در فاصله اطمینان بوت‌استرپ (جدول ۳)، این فرضیه **تایید شد**؛ در نتیجه خودکارآمدی هیجانی از طریق متغیر واسطه‌ای اعتیاد به فضای مجازی بر سازگاری اجتماعی دختران نوجوان تأثیر غیرمستقیم و معناداری دارد.

نتیجه‌گیری

این پژوهش باهدف نقش واسطه‌ای اعتیاد به فضای مجازی در رابطه خودکارآمدی با سازگاری اجتماعی دختران نوجوان خانواده‌های نظامی انجام شد. نتایج حاکی از آن بود که نقش واسطه‌ای اعتیاد به فضای مجازی در رابطه خودکارآمدی کل و سازگاری اجتماعی وجود ندارد. برای بررسی معنی‌داری نقش واسطه‌ای اعتیاد به فضای مجازی، از آزمون بوت‌استرپ با ۵۰۰۰ نمونه‌گیری مجدد در برنامه فرایند هایس (مدل ۴) استفاده شد، بر اساس این آزمون، در صورتی که عدد صفر در فاصله بین حد پایین بوت‌استرپ و حد بالا بوت‌استرپ قرار نگیرد، اثر میانجی معنادار است.

همچنین رابطه بین متغیر خودکارآمدی و مؤلفه‌های آن با اعتیاد به فضای مجازی، منفی و با سازگاری اجتماعی مثبت بوده است. در نتیجه، خودکارآمدی اجتماعی و خودکارآمدی هیجانی توانسته‌اند تأثیر غیرمستقیم و معناداری بر سازگاری اجتماعی داشته باشند. نتایج پژوهش حاضر، با پژوهش‌های بریلوسکایا و مارگراف (۲۰۲۲)، اوژان (۲۰۲۱)، ویویان و همکاران (۲۰۱۹)، جوزی و همکاران (۱۴۰۱)، رستمی و همکاران (۱۴۰۱)، نگهداری و صیف (۱۴۰۱)، زارع و همکاران (۱۳۹۷)، سپهوندی و همکاران (۱۳۹۹) همسو و با پژوهش‌های ابن اسکولیک (۲۰۲۰)، برت و همکاران (۲۰۲۱)، پائول و گلاسمن (۲۰۱۷)، آلن و کیکنس (۲۰۱۷) ناهمسو بود.

خودکارآمدی اجتماعی با باور فرد نسبت به قابلیت خود برای اجرای درست رفتار در موقعیت‌های اجتماعی تعریف می‌شود. افرادی که از سطح بالای این شاخص برخوردارند،

موفقیت‌های اجتماعی‌شان را عمدتاً به قابلیت‌های درونی خود نسبت می‌دهند (میشل و همکاران، ۲۰۲۳). این نوع خودکارآمدی همچنین به بهبود عملکرد فرد در عرصه روابط اجتماعی و مشارکت در تعاملات گوناگون کمک می‌کند و به این ترتیب پیوندهای بین‌فردی او را تقویت می‌کند تا در تعاملات اجتماعی موفق‌تر شود. افرادی که خودکارآمدی اجتماعی بالایی دارند، باور دارند که می‌توانند نتایج تعاملات اجتماعی را کنترل کنند، در حالی که کسانی که از وجود توانایی ناکافی در این حوزه احساس ناتوانی می‌کنند، در ارزیابی خود از شایستگی اجتماعی یا آگاهی از رفتار مناسب اجتماعی دچار خطا می‌شوند. به این ترتیب، خودکارآمدی اجتماعی نه تنها یک باور پایه است بلکه نمایانگر توانایی فرد در مدیریت موقعیت‌های اجتماعی و موقعیت‌های چالش‌آفرین نیز محسوب می‌شود که به سمت نگرش خوش‌بینانه و رفتارهای مثبت سوق می‌دهد (فولکور و ریس، ۲۰۲۳). کسانی که در روابط اجتماعی خود را دارای خودکارآمدی مثبت و بالا ارزیابی می‌کنند، کمتر از احساس ناتوانی رنج می‌برند و در نتیجه در تعاملات اجتماعی با سازگاری بیشتری ظاهر می‌شوند و با اعضای خانواده و سایر اشخاص نیز کمتر با مشکلات مواجه می‌شوند. به باور بندورا، خودکارآمدی یکی از اصلی‌ترین عوامل رشد در زمینه برقراری ارتباطات سالم اجتماعی است که به فرد امکان می‌دهد در برابر فشارهای مداوم مقاومت کند. در واقع احساس خودکارآمدی باعث ایجاد روابط اجتماعی سالم و مثبت می‌شود در حالی که رفتارهای اجتنابی فرد او را به فرار و طرد از جامعه سوق می‌دهد و این به نارضایتی و ناسازگاری می‌انجامد. بنابراین، خودکارآمدی اجتماعی چه در سطح فردی و چه در سطح جمعی، بر تلاش‌های گروهی و عملکرد افراد اثر می‌گذارد و زمینه را فراهم می‌آورد تا افراد به پذیرش در گروه و در نهایت جامعه دست یابند و به عنوان عضوی کارآمد و مؤثر عمل کنند (منگ و ژانگ، ۲۰۲۳). در نتیجه، خودکارآمدی اجتماعی یکی از عوامل اصلی تنظیم رفتار انسان در حوزه‌های بین‌فردی است و هیچ یک از مکانیسم‌های روانی دیگر به این اندازه در کنترل سطح عملکرد و رویدادهای زندگی مؤثر نیستند.

هم‌زمان، رابطه نزدیکی میان خودکارآمدی هیجانی و سازگاری اجتماعی وجود دارد؛ به این معنا که فردی که توانایی درک تغییرات هیجانی خود و دیگران را دارد، می‌تواند نشانگر سازگاری هیجانی و اجتماعی قوی‌تری باشد. این فرد می‌تواند هیجان‌های خویش و دیگران را شناسایی کرده و به‌طور مؤثرتری آن‌ها را مدیریت کند. بر این اساس، افراد با سطح بالای خودکارآمدی هیجانی، بهتر می‌توانند از داده‌های هیجانی خود برای سازگاری اجتماعی کارآمد استفاده کنند (هوآنگ و همکاران، ۲۰۲۵). با توجه به این مطرح‌ات، می‌توان گفت که وابستگی به فضای مجازی می‌تواند موجب اختلال در زندگی فرد شود، مهارت‌های اجتماعی را کاهش دهد یا فرد را به انزوای اجتماعی بکشانند؛ به عبارت دیگر، استفاده افراطی از فضای مجازی و به‌ویژه استفاده‌های غیر اجتماعی از آن مانند صرف زمان بسیار برای این فضا، می‌تواند فعالیت‌های اجتماعی فرد را کاهش داده و به کاهش همکاری و در نهایت ناسازگاری اجتماعی منجر گردد. افرادی که در جامعه ناسازگار هستند، از شرکت در فعالیت‌های گروهی پرهیز می‌کنند و از همکاری با همسالان و اعضای گروه خودداری می‌ورزند. بنابراین هرچه وابستگی به فضای مجازی افزایش می‌یابد، میزان همکاری و سازگاری اجتماعی کاهش می‌یابد.

در همین راستا، افرادی که به فضای مجازی وابسته‌اند، تمایل کمتری به برقراری ارتباط و مراوده دارند؛ و در حقیقت وابستگی شدید به دنیای مجازی باعث جدا شدن فرد از واقعیت و فعالیت کم در تعاملات اجتماعی می‌شود. همچنین افرادی که به‌طور مفرط از فضای مجازی استفاده می‌کنند، روابط دوستی را کمتر حفظ کرده، زمان کمتری را خانواده خود می‌گذرانند و عوامل تنش‌زای بیشتری مواجه می‌شوند که این می‌تواند منجر به کاهش سازگاری و مراودات اجتماعی شود. از آنجا که ارتباط والد-فرزند در طی دوره نوجوانی دستخوش تغییراتی می‌شود و بسیاری از والدین و نوجوان نظرات، دیدگاه‌ها و انتظارات جدید و متفاوتی را درباره قواعد خانوادگی، رفتارهای درست و غلط دارند که این تفاوت‌ها می‌تواند منجر به بروز تعارض شود (آویتو و همکاران، ۲۰۲۴) با افزایش تعارض در رابطه والد-فرزند، نظارت والدین بر نوجوانان در

گروه‌ها و شبکه‌های اجتماعی ناآشنا کاهش یافته و کیفیت آن کاهش می‌یابد که به گسترش روابط نامطلوب می‌انجامد. نحوه و کیفیت تعاملات و ارتباط بین والد فرزند به دیگر وابسته است و از یکدیگر تأثیر می‌پذیرد. اگر رابطه والد و فرزندان مثبت و مسالمت‌آمیز باشد و تعارض و تنش مداومی وجود نداشته باشد، علیرغم کاهش حضور فیزیکی والد در خانواده، کیفیت نظارت کاهش نخواهد یافت و ادراک نظارت از سوی والدین در نوجوان حفظ می‌شود و به سمت نظارت درونی سوق داده می‌شود. تعاملات والد-فرزندی در سازگاری فرزندان نقش مهمی را ایفا می‌کند. تعاملات مثبت در خانواده به سازگاری فرزندان کمک می‌کند. خانواده همواره همسو با محبت است و هم مکان اعمال انضباط و اقتدار. خانواده‌هایی که می‌توانند با فرزندان خود سازگاری و پیوندهای مثبت قوی بسازند، از نظارت مؤثرتر و سازش‌پذیرانه‌تری برخوردار خواهند بود. هر چه سطح تعامل و صمیمیت بین والدین و فرزندان بالاتر باشد، شدت کنترل و محدودیت‌ها نیز بیشتر می‌شود و آموزش‌های مثبت و سازنده به فرزندان منتقل می‌گردد (جیا و همکاران، ۲۰۲۴). ایجاد پیوندهای عاطفی نزدیک‌تر بین نوجوانان با والدین به رشد سازگار و بهبود یافته آنان کمک می‌کند. برقراری تعامل عاطفی و گفت‌وگو میان اعضای خانواده و برنامه‌ریزی برای تقویت این ارتباط، می‌تواند محیطی هماهنگ و آرام‌بخش فراهم آورد و در نهایت به سازگاری و آرامش درون فرد کمک کند.

بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که افرادی که از سازگاری بالاتری برخوردارند، نسبت به کسانی که دچار ناسازگاری هستند، از خودکارآمدی بیشتری برخوردارند؛ یکی از ابعاد کلیدی خودکارآمدی بالا، توانایی تشخیص احساسات، عواطف و اعمال در این افراد است؛ این گروه از افراد از ظرفیت شناختی بالا بهره‌مندند که به آنان اجازه می‌دهد کنترل بر رفتارهایشان داشته باشند و به طور منظم پیشرفت خود را در هدف‌هایشان ارزیابی کنند. همچنین این افراد شکست را به واسطه کمبود تلاش تفسیر می‌کنند و همین امر موجب نمی‌شود از شکست مأیوس شوند و تلاش‌هایشان را بیشتر می‌کنند. از طریق انتخاب‌های هوشمندانه‌ای که انجام می‌دهند، می‌توانند از

محیط‌های پرتنش و موقعیت‌های دشوار و ناراحت‌کننده عبور کنند و تحت تأثیر افکار پریشان قرار نگیرند؛ همچنین بدون ترس و اضطراب با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند و به‌طور بهتری امکان تسلط بر محیط را می‌یابند و به ثبات اجتماعی و سازگاری دست می‌یابند (سانتوس و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین بر پایه نظریه شناختی-اجتماعی بندورا، رفتار انسان فقط به کنترل عوامل بیرونی و محیطی محدود نمی‌شود، بلکه «فرایندهای شناختی» نقشی تعیین‌کننده ایفا می‌کنند. برداشت فرد از کارآمدی خود بر پایه سطح کنترلی است که بر زندگی‌اش اعمال می‌کند. افراد سعی می‌کنند بر رویدادهایی که زندگی‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهند، کنترل داشته باشند و با تأثیرگذاری بر موقعیت‌هایی که می‌توانند کنترل بیشتری روی آن‌ها داشته باشند، می‌توانند آینده مطلوب را محقق کرده و از نتایج ناخواسته جلوگیری نمایند. این کنترل‌پذیری، پیش‌دستیابی به سازش و آمادگی برای مواجهه با پیامدها را تقویت می‌کند.

با توجه به اینکه افراد شاغل در مشاغل نظامی با سطح بالایی از فشارهای شغلی مواجه‌اند، انتظار می‌رود روابط خانوادگی آنان نیز به تبع این تنش‌ها تغییر کند. همانطور که اشاره شد، رابطه والد-فرزند در رفتارهای نامطلوب و بهنجار اعضای خانواده نقش اساسی دارد، به‌گونه‌ای که اثر تربیتی والدین بر سازگاری اجتماعی فرزندان، مسئولیت‌پذیری و توان مقابله آنان با موقعیت‌های چالش‌برانگیز نمایان است. نبود هماهنگی و وحدت در شیوه‌های فرزندپروری می‌تواند نقش تربیتی والدین را کم‌رنگ کند و این ناآرامی در روش‌های تربیتی نه تنها موجب افزایش تنش خانوادگی می‌شود بلکه کارایی نقش والدگری را کاهش می‌دهد و برای فرزندان نیز دشواری‌هایی به‌همراه دارد. از سوی دیگر، در صورتی که فرزندان رابطه‌ای درست و مثبت با والدین داشته باشند، می‌توانند مهارت‌های لازم برای برقراری روابط مؤثر با سایر افراد را در بزرگسالی بیاموزند. گرچه تجربه‌های شخصی فرزندان در طول زندگی می‌تواند تأثیرگذار باشد، والدین همچنان الگویی قدرتمند برای فرزندان محسوب می‌شوند. فرزندان عمدتاً از رفتارهای

والدین خود پیروی می‌کنند و از این رفتارها به عنوان الگوی اولیه برای تعامل با دیگران استفاده می‌نمایند.

فهرست منابع

- افشاری، ثنا و نجاری، مسعود. (۱۴۰۱). سازگاری اجتماعی در نوجوانان دختر: نقش پیش‌بین بهزیستی روان‌شناختی و کفایت اجتماعی. مجله راهبردهای نو در روانشناسی و علوم تربیتی، ۱۶ (۱)، ۶۳-۷۱.
- جوزی، حسن؛ رمضان پور، فرزانه و بگیان کوله مرز، محمدجواد. (۱۴۰۱). الگوی ساختاری سبک‌های دل‌بستگی، سه‌گانه تاریک شخصیت، حساسیت به طرد شدن با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با میانجی‌گری مهارت‌های ارتباطی در دانش‌آموزان. مجله پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، ۱ (۴)، ۶-۱۸.
- ربانی، زینب. (۱۴۰۲). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی بر اساس الگوی ارتباط والد-فرزند در نوجوانان با والدین مطلقه در شهر همدان. فصلنامه روانشناسی شناختی، ۲ (۱)، ۴۲-۵۱.
- رستمی، امیر مسعود؛ احدی، حسن؛ ابوالعمالی الحسینی، خدیجه و درتاج، فریبرز. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش صلح برافزایش خودکارآمدی و تاب‌آوری در دانش‌آموزان. فصلنامه علوم روان‌شناختی، ۱۱۳ (۱۱)، ۲۹-۱۸.
- زارع میرک آباد، اعظم و جعفری، طیبه. (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای بهزیستی روانی در رابطه میان دل‌بستگی به خدا و سازگاری عاطفی، اجتماعی و آموزشی نوجوانان دختر. فصلنامه خانواده و پژوهش، ۱۹ (۳)، ۱۲۸-۱۱۳.
- زارع، محبوبه؛ آقا زیارتی، علی؛ ملک شیخی، سمیه و شریفی، مسعود. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی در مقایسه با تنظیم هیجان بر سازگاری دانش‌آموزان نوجوان دچار اختلال کاستی توجه/فزون کنشی. مجله روانشناسی کاربردی، ۱۲ (۲)، ۴۶-۳۰.
- سپهوند، محمدجعفر؛ جوادی، مهرروز؛ خاقانی زاده، مرتضی؛ مختاری، جمیله و باباجانی وفسی، سعید. (۱۳۹۹). شناخت مکانیسم‌های مقابله‌ای در مواجهه با عوامل استرس‌زا در پرسنل نظامی. مجله طب نظامی، ۲۲ (۳)، ۲۴۴-۲۵۱.
- صدر نژاد، متین السادات. (۱۴۰۱). رابطه بهزیستی روان‌شناختی و احساس تنهایی و کیفیت زندگی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با تأکید بر اینستاگرام در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان آمل. نشریه پژوهش‌های کاربردی در مدیریت و علوم انسانی، ۶ (۱)، ۵۲-۶۲.
- گلرخ، نگین؛ شیخان، ریحانه و سجادی، مرضیه. (۱۴۰۳). رابطه طلاق عاطفی والدین با بحران هویت، تاب‌آوری هیجانی و سازگاری اجتماعی نوجوانان. نشریه روانشناسی مثبت: پژوهش‌ها و کاربردها، ۱ (۱)، ۲۶-۳۹.

میرزایی، زینب و بنیسی، پریناز. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش قصه درمانی در درک مفاهیم اخلاقی، اضطراب و افسردگی، هوش هیجانی و خودکارآمدی در کودکان پسر و دختر. نشریه رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۳ (۱۳)، ۹۵-۱۰۸.

نگهداری، سمیه و صیغ، محمدحسن. (۱۴۰۱). ارائه مدل علی انعطاف‌پذیری شناختی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی، بهزیستی روان‌شناختی و همدلی شناختی در بین دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر شیراز. مجله شناخت اجتماعی، ۱۱ (۲۲)، ۵۳-۶۵.

واحدی، علی. (۱۴۰۳). رابطه بین سخت‌رویی و تنظیم شناختی هیجان با سازگاری فردی و اجتماعی نوجوانان. نشریه دانش انتظامی خراسان شمالی، ۴۴ (۱۱)، ۱۰۳-۱۲۴.

Allen, E., Knopp, K., Rhoades, G., Stanley, S., & Markman, H. (2018). Between-and within-subject associations of PTSD symptom clusters and marital functioning in military couples. *Journal of Family Psychology*, 32(1), 134.

Aslan, I., & Polat, H. (2024). Investigating social media addiction and impact of social media addiction, loneliness, depression, life satisfaction and problem-solving skills on academic self-efficacy and academic success among university students. *Frontiers in Public Health*, 12, 1359691.

Awopetu, R. G., Olabimitan, B. A., Kolawole, S. O., Newton, R. T., Odok, A. A., & Awopetu, A. V. (2024). The Systematic Review of Social Media Addiction and Mental Health of Nigerian University Students: The Good, the Bad and the Ugly. *European Journal of Theoretical and Applied Sciences*, 2(1), 767-788.

Baumert, J., Becker, M., Jansen, M., & Köller, O. (2024). Cultural identity and the academic, social, and psychological adjustment of adolescents with immigration background. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(2), 294-315.

Berte, D. Z., Mahamid, F. A., & Affouneh, S. (2021). Internet addiction and perceived self-efficacy among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), 162-176.

Bian, Q., Chen, X., Li, D., Liu, J., Fu, R., Cui, L., & Liu, S. (2025). Self-reported shyness and social and school adjustment in children and adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 01650254241312130.

Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2022). Positive mental health and mindfulness as protective factors against addictive social media use during the COVID-19 outbreak. *Plos one*, 17(11), e0277631.

Chen, D., Wen, X., Zhou, Y., Zhang, Q., & Xu, W. (2024). Cognitive flexibility and social adjustment in daily life among children: The role of perceived social support. *Current Psychology*, 43(20), 18463-18473.

- Chen, X., Zhou, J., Li, D., Liu, J., & Cui, L. (2024). Affinity for solitude in Chinese children and adolescents: Relations with social, school, and psychological adjustment. *Developmental Psychology*, 60(5), 954.
- Clemente, J., Kilag, O. K., Ypon, A., Groenewald, E., Groenewald, C. A., & Ubay, R. (2024). Enhancing Mathematics Self-Efficacy: Intervention Strategies and Effectiveness—A Systematic Review. *International Multidisciplinary Journal of Research for Innovation, Sustainability, and Excellence (IMJRIS)*, 1(2), 274-280.
- Favini, A., Culcasi, F., Cirimele, F., Remondi, C., Plata, M. G., Caldaroni, S., ... & Luengo Kanacri, B. P. (2024). Smartphone and social network addiction in early adolescents: The role of self-regulatory self-efficacy in a pilot school-based intervention. *Journal of Adolescence*, 96(3), 551-565.
- Folkvord, S. E., & Risa, C. F. (2023). Factors that enhance midwifery students' learning and development of self-efficacy in clinical placement: A systematic qualitative review. *Nurse Education in Practice*, 66, 103510.
- Huang, Q., Cheung, A. C., Xu, J., & Jiang, Y. (2025). Intercultural learning and adolescents' global competence: The mediating effect of self-efficacy. *International Journal of Intercultural Relations*, 105, 102143.
- Jia, W., Liu, L., & Peng, G. (2024). The Impact of Social Media on Users' Self-Efficacy and Loneliness: An Analysis of the Mediating Mechanism of Social Support. *Psychology Research and Behavior Management*, 593-612.
- Juang, L. P., Schwarzenhal, M., & Schachner, M. K. (2024). Heritage culture and national identity trajectories: Relations to classroom cultural diversity climate and socioemotional adjustment for adolescents of immigrant descent. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, 27(1), 63-87.
- Kalinkara, Y., & Talan, T. (2025). Psychological balances in the digital world: Dynamic relationships among social media addiction, depression, anxiety, academic self-efficacy, general Belongingness, and life satisfaction. *The Journal of Genetic Psychology*, 186(2), 85-113.
- Kurt, B., Özbaş, N., & Çulha, İ. (2024). An Evaluation of the Association Between Digital Addiction and Academic Self-Efficacy within Nursing Faculty Students. *Sağlık Bilimleri ve Klinik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 104-112.
- Li, M., Yu, J., Coplan, R. J., Bowker, J. C., Xu, G., & Ding, X. (2025). The significance of best friends' motivations for social withdrawal: Associations with socio-emotional adjustment in Chinese children and adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 35(1), e13043.
- Meng, Q., & Zhang, Q. (2023). The influence of academic self-efficacy on university students' academic performance: The mediating effect of academic engagement. *Sustainability*, 15(7), 5767.

- Mitchell, K. M., Zumbrunn, S., Berry, D. N., & Demczuk, L. (2023). Writing self-efficacy in postsecondary students: A scoping review. *Educational Psychology Review*, 35(3), 82.
- ÖZHAN, M. B. (2021). Academic self-efficacy and school burnout in university students: Assessment of the mediating role of grit. *Current Psychology*, 40(9), 4235-4246.
- Paul, N., & Glassman, M. (2017). Relationship between internet self-efficacy and internet anxiety: A nuanced approach to understanding the connection. *Australasian Journal of Educational Technology*, 33(4).
- Rai, S., Stade, E. C., Giorgi, S., Francisco, A., Ungar, L. H., Curtis, B., & Guntuku, S. C. (2024). Key language markers of depression on social media depend on race. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 121(14), e2319837121.
- Santos, W. R. D., de Oliveira, R. L., & Paraboni, I. (2024). SetembroBR: a social media corpus for depression and anxiety disorder prediction. *Language Resources and Evaluation*, 58(1), 273-300.
- Schunk, D. H. (2023). Self-regulation of self-efficacy and attributions in academic settings. In *Self-regulation of learning and performance* (pp. 75-99). Routledge.
- White-Gosselin, C. É., & Poulin, F. (2024). Associations between young adults' social media addiction, relationship quality with parents, and internalizing problems: A path analysis model. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 56(1), 61.
- Yam, F. C., Yıldırım, O., & Köksal, B. (2024). The mediating and buffering effect of resilience on the relationship between loneliness and social media addiction among adolescent. *Current Psychology*, 43(28), 24080-24090.
- Yigiter, M. S., Demir, S., & Dogan, N. (2024). The relationship between problematic social media use and depression: A meta-analysis study. *Current Psychology*, 43(9), 7936-7951.
- Zhao, Y., Niu, J., Huang, J., & Meng, Y. (2024). A bifactor representation of the Center for Epidemiological Studies Depression Scale for children: gender and age invariance and implications for adolescents' social and academic adjustment. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1), 27.