



تأثیر اعتیاد به شبکه‌های مجازی بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه با نقش واسطه‌ای احساس تنهایی

تقی اکبری*

داود طوسی**

مرتضی جاویدپور***

سلیم کاظمی****

چکیده

دوره نوجوانی به خودی خود پر از چالش‌های رشد و فشارهای اجتماعی است. از این رو درگیر شدن در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند آسیب‌هایی بر وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان به همراه آورد. هدف این پژوهش، بررسی تأثیر اعتیاد به شبکه‌های مجازی بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان با میانجی‌گری احساس تنهایی می‌باشد. پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی و از نظر جمع‌آوری داده‌ها توصیفی-پیمایشی و روش آن همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری به شمار می‌آید. جامعه آماری پژوهش را دانش‌آموزان متوسطه شهرستان مینودشت در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ تشکیل داده‌اند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای ابتدا از بین مدارس ۶ مدرسه انتخاب شده است؛ سپس به صورت نمونه‌گیری تصادفی ساده تعداد ۲۲۰ نفر به عنوان نمونه مورد مطالعه انتخاب شده است. برای جمع‌آوری داده‌ها، از پرسشنامه‌های استاندارد اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی خواجه‌احمدی، احساس تنهایی دهشیری و همکاران و پرسشنامه بهزیستی تحصیلی تومنین‌سوینی و همکاران استفاده می‌شود. تحلیل داده‌ها با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری و نرم‌افزار *smart pls* انجام می‌شود. برازش مطلوب مدل اندازه‌گیری، ساختاری و برازش کلی مدل مورد تأیید قرار گرفته است. نتایج پژوهش نشان می‌دهد اعتیاد به شبکه‌های مجازی تأثیر معکوس و معنی‌داری بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دارد و بر احساس تنهایی تأثیر مستقیم و معنی‌دار دارد. همچنین یافته‌های پژوهش دلالت بر تأثیر منفی و معنادار احساس تنهایی بر بهزیستی تحصیلی دارد. همچنین احساس تنهایی می‌تواند نقش میانجی را در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های مجازی و بهزیستی تحصیلی داشته باشد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بر میزان بهزیستی تحصیلی و احساس تنهایی دانش‌آموزان تأثیرگذار است و هر اندازه شدت اعتیاد به شبکه‌های مجازی بیشتر شود دانش‌آموزان احساس تنهایی بیشتری می‌کنند و بهزیستی تحصیلی آنان نیز کاهش پیدا می‌کند.

واژگان کلیدی: اعتیاد به شبکه‌های مجازی، بهزیستی تحصیلی، احساس تنهایی

- * دانشیار مدیریت آموزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران
** دانش آموخته دکتری مدیریت آموزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران
*** دانش آموخته دکتری مدیریت آموزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران
**** استادیار مدیریت آموزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

نویسنده مسؤول یا طرف مکاتبه: تقی اکبری Akbari-ta@uma.ac.ir

مقدمه

یکی از اهداف و وظایف آموزش و پرورش، ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه فرد و تربیت انسان‌های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. از آنجایی که دانش‌آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هرچه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می‌گردد. با این وجود از کل دانش‌آموزانی که وارد نظام آموزش و پرورش می‌شوند، تعداد کمی از آن‌ها می‌توانند استعدادهای خود را شکوفا کنند و در این عرصه موفق گردند و به اصطلاح عملکرد تحصیلی خوبی را از خود نشان دهند (Veiskarami, et al, 2018).

یکی از ویژگی‌های مهم روانی، احساس بهزیستی است که از روان‌شناسی مثبت گرفته شده است و یکی از شاخص‌های مهم در ارزیابی نظام‌های آموزشی است و همچنین یک مفهوم همه‌جانبه است که بر کیفیت زندگی در مسائل آموزشی تأثیر دارد (Tuominen-Soini, et al, 2012). افرادی که بهزیستی روانی بالاتری دارند، هیجانات مثبت را تجربه می‌نمایند و اتفاقات محیط بیرونی خود را خوشایند گزارش می‌کنند و به عنوان شاخص مهم فرایند تحصیلی در نظر گرفته می‌شود (Widlund, et al, 2018). در مقابل افرادی که دارای احساس بهزیستی پایین‌تری هستند، اتفاقات و شرایط زندگی را منفی بر می‌شمارند (Lent, et al, 2014). بهزیستی یعنی توانایی مشارکت فعال در کار و تفریح، ایجاد روابط معنادار با دیگران، تجربه کردن هیجان‌های مثبت، گسترش حس خودمختاری و هدف زندگی و تجربه کردن احساسات مثبت (Gorl, 2009). بهزیستی تحصیلی یکی از عواملی است که نقش بسزایی در افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد و به عنوان شاخص مهم فرآیند تحصیلی در نظر گرفته می‌شود (Widlund, et al, 2018). بهزیستی تحصیلی دارای مؤلفه‌هایی از قبیل مهارت انجام دادن تکالیف مدرسه، رضایت‌بخشی و رضایت‌مندی در عملکرد تحصیلی و اشتیاق تحصیلی است (Nguyen & Desi, 2016). در این مطالعه واژه بهزیستی تحصیلی به عنوان میزان علاقه دانش‌آموزان به محیط آموزشی یا احساس دوست داشتن محیط تحصیلی تعریف می‌شود. همچنین بهزیستی تحصیلی یادگیرندگان به عنوان شاخص مهم فرآیند تحصیلی در نظر گرفته می‌شود (Widlund, et al, 2018). در مورد تعریف بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان اجماع وجود ندارد، اما بهزیستی تحصیلی

اغلب به صورت یک سازه چندبعدی تعریف می‌شود که متشکل از چند بعد فرعی است. در تحقیقات پیشین، بهزیستی تحصیلی به صورتی مفهوم سازی شده است که برای مثال، دربرگیرنده خودانگاره تحصیلی، مشکلات درک شده یادگیری و فرسودگی تحصیلی باشد (Korhonen, et al, 2014)، یا شامل خستگی از پاسخگویی نسبت به انتظارات مدرسه، درآمیزی با کار مدرسه، ارزش مدرسه و رضایت‌مندی تحصیلی است (Fiorilli, et al, 2017)؛ بنابراین در راستای تحقیقات قبلی و آن گونه که 2012 Tuominen-Soini, et al پیشنهاد کرده اند، بهزیستی را به صورت یک سازه چندبعدی مفهوم سازی می‌کنند که هم جنبه‌های منفی (فرسودگی) و هم جنبه‌های مثبت (تعامل/درگیر شدن) بهزیستی تحصیلی را در بر می‌گیرد.

بر این اساس 2012 Tuominen-Soini, et al بهزیستی دانش آموزان را در چهار بعد مرتبط با مدرسه تعریف کردند. بعد اول ارزش مدرسه که به عنوان میزان ارج و قداستی که دانش آموز برای مدرسه قائل است و همچنین هدف و معنایی که وی در مدرسه جستجو می‌کند، تعریف می‌شود. بعد دوم که به عنوان خستگی از پاسخگویی نسبت به انتظارات مدرسه، نگرش بدبینانه و گسلیده نسبت به مدرسه و احساس بی‌کفایتی از آموختن تعریف می‌گردد، فرسودگی نسبت به مدرسه نامیده می‌شود (Salmela, et al, 2009). در این بعد بدبینی و خستگی هیجانی پیش‌بینی کننده‌های اولیه عدم کفایت تحصیلی هستند (Parker & Salmela, 2011). در بعد دیگر عامل رضایت‌مندی تحصیلی به عنوان سومین عامل مطرح در بهزیستی تحصیلی در نظر گرفته شده است که به احساس رضایت شخصی از انتخاب مسیر و گزینه‌ی تحصیلی برای دستیابی به اهداف شخصی اشاره می‌کند (Tuominen-Soini, et al, 2012) در سطح چهارم درآمیزی با کار مدرسه یا تمرکز مثبت و متمرکز ذهن (در انجام تمامی امور مدرسه و نه فقط امر تحصیل) قرار دارد. مشخصه‌های این عامل را می‌توان انرژی‌گذاری، استمرار و جذب مشارکت و دریافت نتیجه دانست (Salmela-Aro & Upadaya, 2012). عده‌ای از پژوهش‌گران از جمله Engrls et al 2004 نشان دادند که ادراک دانش آموزان از جو محیط مدرسه، ساختار محیط آموزشی و ارتباط دانش آموزان با معلمان، شاخص‌های بهزیستی تحصیلی هستند.

یکی از عوامل تأثیرگذار بر بهزیستی تحصیلی دانش آموزان استفاده‌ی نامناسب از شبکه‌های اجتماعی یا همان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی است. استفاده بیش از اندازه از شبکه‌های اجتماعی با

کاهش ارتباط خانوادگی و شرکت در محافل اجتماعی و افت تحصیلی همراه است که ادامه این نوع رفتار منجر به انزوای اجتماعی، افسردگی، اضطراب و علائم جسمانی خواهد شد (Entezari, roodbaraki, Sotoodeh, 2020). در قرن ۱۹ و ۲۰، شبکه‌های اجتماعی در حوزه‌های مختلف از جامعه‌شناسی تا آموزش موضوع مهمی بوده‌اند. با وجود این، با پیشرفت فناوری رایانه در قرن بیست و یکم، تغییرات چشم‌گیری در شبکه‌های اجتماعی مشاهده شده و شبکه‌های متداول به شبکه‌های اجتماعی آنلاین تبدیل شده‌اند (Grej et al, 2021). شبکه‌های اجتماعی به شدت در زندگی روزمره جامعه مدرن حضور دارند و بیشتر افراد از این شبکه‌های اجتماعی برای به اشتراک گذاشتن اطلاعاتی در مورد زندگی خود، نظراتشان و وضعیت روحی خود استفاده می‌کنند (Miguel Carvalho, 2021).

در عصر کنونی که شبکه‌های اجتماعی مجازی در حال گسترش است، جمعیت عظیمی در دنیا از آن‌ها استفاده می‌کنند (Ricciardelli, et al, 2020). به گونه‌ای که با وجود مزایای بی‌شمار این تکنولوژی، برخی از مطالعات، پیامدهای نامطلوبی همچون نارسایی هیجانی، تنهایی، مشکلات روانشناختی مانند اضطراب و بهزیستی پایین را برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی شناسایی کرده‌اند که از جمله آسیب‌زاترین مشکلات آن می‌توان به وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی اشاره کرد (Leung, et al, 2020). شبکه‌های اجتماعی جزئی از رسانه‌های اجتماعی‌اند که می‌تواند زندگی خانوادگی و اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهد و دچار آسیب کند، زیرا بیشتر وقتی را که افراد به فعالیت‌های مجازی اختصاص می‌دهند، در واقع فرصت یادگیری الگوی رفتاری خانواده، ارتباطات اجتماعی، تحصیل و فعالیت‌های ورزشی‌شان را از دست می‌دهند. از تبعات این مسئله، کاهش زمان مطالعه دانش‌آموزان بوده و این مسئله سبب اختلال در روند تحصیل آن‌ها می‌گردد (Hejzi et al, 2015). استفاده بیش از حد شبکه‌های اجتماعی می‌تواند بر سلامت، رشد روانی و رشد اجتماعی نوجوان خطرآفرین باشد. استفاده افراطی از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی یک عامل خطر نیرومند برای کیفیت زندگی آنان است. به همین منظور باید مداخله‌های رفتاری و شناختی در تغییر الگوی استفاده از اینترنت صورت پذیرد؛ بنابراین با توجه به این که در عصر جدید نمی‌توان با شبکه‌های اجتماعی برخورد حذفی کرد و چنین رویه‌هایی کارایی لازم را نداشته است، حداقل با تشویق افراد به بالا بردن عمق فعالیت در شبکه‌های اجتماعی، از قبیل آموزش آنان به این امر که منابع خبری خود را از سایت‌ها و کانال‌های سیاسی، فرهنگی و اجتماعی معتبرتر کسب نمایند، شاید بتوان با آثار منفی چنین شبکه‌هایی بر روی هویت ملی افراد برخورد کرد (Rehbargazi & Imanian, 2016).

افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی و اعتیاد به این شبکه‌ها برای ارتباط اجتماعی با گذشت زمان با مشکل اضطراب، افسردگی و همراه است. مطالعات نشان می‌دهد اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی برای رفع خستگی و ارتباط اجتماعی، ممکن است افراد را در معرض خطر بیشتری برای ایجاد تمایلات آسیب‌شناختی و الگوهای رفتاری نسبت به شبکه‌های اجتماعی قرار دهد (Coyne & Stockdale, 2020). رسانه‌های نوین تأثیرهای بسیار مهمی بر مخاطبان دارند و می‌توانند زمینه و بستر مناسب را برای فرصت‌ها و تهدیدها ایجاد کنند. Soleimani et al, 2015 در پژوهش خود نشان دادند، استفاده کردن از شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌تواند اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و سلامت روان را در دانش‌آموزان پیش‌بینی کند. همچنین اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و سلامت روان با مدت استفاده از شبکه‌های مجازی رابطه مثبت معنادار دارد. Haji Mozafari & Saber 2016 نیز در تحقیق خود اعلام کردند که بین شبکه‌های اجتماعی با ابعاد سلامت روان رابطه‌ی معنادار برقرار است. در نتیجه پرسه زدن بی‌رویه دانش‌آموزان در فضای مجازی آفتی برای نظام آموزشی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان محسوب می‌شود به گونه‌ای که سبب نگرانی خانواده‌ها، مدیران و معلمان به دلیل عدم استفاده صحیح از این فضا شده است. فضای دنیای مجازی با عمق بسیار زیاد که ورود به آن آسان اما خارج شدن از آنگاه با ضربات روحی و جسمی همراه است، می‌تواند تا مدت‌ها بار ذهنی برای دانش‌آموزان داشته باشد.

یکی دیگر از عواملی که می‌تواند در بهزیستی تحصیلی نقش داشته باشد احساس تنهایی دانش‌آموزان می‌باشد. احساس تنهایی به عنوان ادراک و تجربه فقدان در تعاملات اجتماعی افراد تعریف شده است و می‌تواند به عنوان متغیر میانجی عمل کند (Lin et al, 2020). پژوهش‌های انجام گرفته گویای آن است که بین احساس تنهایی و بهزیستی روانی رابطه وجود دارد (Gossens et al, 2009). به طوری که افراد تنها از نقص در روابط اجتماعی و نبود مهارت‌های لازم اجتماعی رنج می‌برند و رابطه بیشتر در شبکه‌های اجتماعی مجازی را بهتر از روابط حضوری با دیگران و حضور در جمع دوستان و همسالان و اعضای خانواده می‌دانند (Rigon et al, 2019). تنهایی، حالتی ناخوشایند است که از تفاوت در روابط بین فردی که افراد خواهان آن هستند و روابطی که با دیگران در شرایط واقعی دارند، نشأت می‌گیرد. این احساس به این دلیل اهمیت دارد که هم با حالات هیجانی افراد و هم با فقر اجتماعی، رفتار و سلامتی در افراد بالغ، نوجوان، و

کودک همبسته است (Vasilio et al, 2017). احساس تنهایی موجب افزایش تنیدگی و اضطراب، رفتارهای پرخطر مانند گریز از مدرسه، افسردگی، کم‌رویی، و کاهش اعتماد به خود شده و خطر خودکشی، سیگار کشیدن، و سوء مصرف مواد را در کودکان و نوجوانان افزایش می‌دهد. از میان اقشار مختلف، تجربه احساس تنهایی در دانش‌آموزان ممکن است پیامدهای زیادی داشته باشد. احساس تنهایی را می‌توان نارسایی و ضعف محسوس در روابط بین فردی دانست که به تجربه نارضایتی از روابط اجتماعی منجر می‌شود (Brown, 2013).

با توجه به مطالب ذکر شده می‌توان بیان کرد که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و احساس تنهایی دانش‌آموزان ممکن است موجب افت تحصیلی، مشکلات روانی و کاهش بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان شود. بنابراین هدف از پژوهش بررسی تاثیر اعتیاد به شبکه‌های مجازی بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان را با نقش میانجی‌گری احساس تنهایی می‌باشد. مدل مفهومی پژوهش در شکل ۱ آمده است. با توجه به مدل، فرضیه پژوهشی به صورت زیر بیان می‌شود: اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی از طریق نقش میانجی احساس تنهایی بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر دارد.



روش

پژوهش حاضر با توجه به هدف، کاربردی و روش آن، همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بوده است. برای جمع‌آوری اطلاعات، از پرسشنامه استاندارد استفاده شده است و جامعه آماری آن را کلیه دانش‌آموزان متوسطه دوره دوم شهر مینودشت تشکیل داده‌اند. به این ترتیب، با گرفتن نمونه به صورت تصادفی خوشه‌ای از بین جامعه آماری و از بین مدارس متوسطه مختلف، می‌توان اطمینان یافت که نمونه مورد مطالعه قابل تعمیم به گروه همسالان است. تعداد نمونه بر اساس قاعده (Klein, 2010) یعنی ۲۰ نفر برای هر مؤلفه، در مجموع شامل ۱۱ مؤلفه، ۲۲۰ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. بدین صورت که ابتدا از بین مدارس

متوسطه ۶ مدرسه به صورت نمونه گیری خوشه ای انتخاب شد؛ سپس از بین دانش آموزان مدارس انتخاب شده تعداد ۲۲۰ نفر براساس نمونه گیری تصادفی انتخاب شده اند. پرسشنامه‌ها با همکاری مدیران مدارس به صورت حضوری در بین دانش آموزان توزیع شد که از بین ۲۲۰ دانش آموز ۱۸۴ نفر به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند که تحلیل داده‌ها بر اساس آن‌ها انجام گرفته است. برای طبقه‌بندی، پردازش و تحلیل داده‌ها و بررسی فرضیه‌های پژوهش از نرم افزارهای SPSS 26 به منظور بررسی شاخص‌های توصیفی و برای بررسی آزمون مدل مفهومی تحقیق از روش Smart pls3 استفاده شده است. ابتدا برازش مدل‌های اندازه گیری، برازش مدل ساختاری و برازش کلی مدل بررسی شد. سپس بررسی فرضیه‌های پژوهش صورت گرفت. یعنی در ابتدا از صحت روابط موجود در مدل‌های اندازه گیری با استفاده از معیارهای پایایی و روایی اطمینان حاصل شد و سپس بررسی و تفسیر روابط موجود در بخش ساختاری صورت گرفت. در مرحله پایانی نیز برازش کلی مدل پژوهش و فرضیه‌ها بررسی شدند. جهت جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های زیر استفاده شده است.

پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی: جهت بررسی این مقیاس از پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی (Khajeh Ahmadi et al (2016) استفاده شده است. این پرسشنامه دارای ۲۳ سؤال بوده و هدف آن ارزیابی میزان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل از ابعاد مختلف عملکرد فردی (سوالات ۱ تا ۹)، مدیریت زمان (سوالات ۱۰ تا ۱۵)، خودکنترلی (سوالات ۱۶ تا ۱۹) و روابط اجتماعی (سوالات ۲۰ تا ۲۳) می‌باشد. نمره گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ نقطه‌ای می‌باشد. برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات مربوط به تک تک سوالات آن بعد را با هم محاسبه نمائید. امتیازات کلی بالاتر نشان دهنده اعتیاد بالاتر فرد پاسخ دهنده به شبکه‌های اجتماعی خواهد بود و برعکس. در پژوهش Khajeh Ahmadi et al (2016) روایی صوری و محتوایی این مقیاس بر اساس نظر ۱۰ نفر از اساتید دانشگاه به تأیید رسید. برای بررسی اعتبار مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار این ضریب ۰/۹۲ به دست آمد. Hosseini et al. (2019) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰ را برای کل مقیاس گزارش کرده‌اند.

پرسشنامه احساس تنهایی: این پرسشنامه توسط Deshiri et al. (2008) ساخته شده است و شامل ۳۸ سؤال با مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای خیلی زیاد تا خیلی کم است. در این پرسشنامه هرگز امتیاز (۱)، به ندرت امتیاز (۲)، گاهی امتیاز (۳) و همیشه امتیاز (۴) دارد. ولی امتیاز سوالات ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۰، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۱۸، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۶۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۰، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۴، ۲۹۵، ۲۹۶، ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۰، ۳۰۱، ۳۰۲، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۰۷، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۰، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۵، ۳۳۶، ۳۳۷، ۳۳۸، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۲، ۳۴۳، ۳۴۴، ۳۴۵، ۳۴۶، ۳۴۷، ۳۴۸، ۳۴۹، ۳۵۰، ۳۵۱، ۳۵۲، ۳۵۳، ۳۵۴، ۳۵۵، ۳۵۶، ۳۵۷، ۳۵۸، ۳۵۹، ۳۶۰، ۳۶۱، ۳۶۲، ۳۶۳، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲۸، ۵۲۹، ۵۳۰، ۵۳۱، ۵۳۲، ۵۳۳، ۵۳۴، ۵۳۵، ۵۳۶، ۵۳۷، ۵۳۸، ۵۳۹، ۵۴۰، ۵۴۱، ۵۴۲، ۵۴۳، ۵۴۴، ۵۴۵، ۵۴۶، ۵۴۷، ۵۴۸، ۵۴۹، ۵۵۰، ۵۵۱، ۵۵۲، ۵۵۳، ۵۵۴، ۵۵۵، ۵۵۶، ۵۵۷، ۵۵۸، ۵۵۹، ۵۶۰، ۵۶۱، ۵۶۲، ۵۶۳، ۵۶۴، ۵۶۵، ۵۶۶، ۵۶۷، ۵۶۸، ۵۶۹، ۵۷۰، ۵۷۱، ۵۷۲، ۵۷۳، ۵۷۴، ۵۷۵، ۵۷۶، ۵۷۷، ۵۷۸، ۵۷۹، ۵۸۰، ۵۸۱، ۵۸۲، ۵۸۳، ۵۸۴، ۵۸۵، ۵۸۶، ۵۸۷، ۵۸۸، ۵۸۹، ۵۹۰، ۵۹۱، ۵۹۲، ۵۹۳، ۵۹۴، ۵۹۵، ۵۹۶، ۵۹۷، ۵۹۸، ۵۹۹، ۶۰۰، ۶۰۱، ۶۰۲، ۶۰۳، ۶۰۴، ۶۰۵، ۶۰۶، ۶۰۷، ۶۰۸، ۶۰۹، ۶۱۰، ۶۱۱، ۶۱۲، ۶۱۳، ۶۱۴، ۶۱۵، ۶۱۶، ۶۱۷، ۶۱۸، ۶۱۹، ۶۲۰، ۶۲۱، ۶۲۲، ۶۲۳، ۶۲۴، ۶۲۵، ۶۲۶، ۶۲۷، ۶۲۸، ۶۲۹، ۶۳۰، ۶۳۱، ۶۳۲، ۶۳۳، ۶۳۴، ۶۳۵، ۶۳۶، ۶۳۷، ۶۳۸، ۶۳۹، ۶۴۰، ۶۴۱، ۶۴۲، ۶۴۳، ۶۴۴، ۶۴۵، ۶۴۶، ۶۴۷، ۶۴۸، ۶۴۹، ۶۵۰، ۶۵۱، ۶۵۲، ۶۵۳، ۶۵۴، ۶۵۵، ۶۵۶، ۶۵۷، ۶۵۸، ۶۵۹، ۶۶۰، ۶۶۱، ۶۶۲، ۶۶۳، ۶۶۴، ۶۶۵، ۶۶۶، ۶۶۷، ۶۶۸، ۶۶۹، ۶۷۰، ۶۷۱، ۶۷۲، ۶۷۳، ۶۷۴، ۶۷۵، ۶۷۶، ۶۷۷، ۶۷۸، ۶۷۹، ۶۸۰، ۶۸۱، ۶۸۲، ۶۸۳، ۶۸۴، ۶۸۵، ۶۸۶، ۶۸۷، ۶۸۸، ۶۸۹، ۶۹۰، ۶۹۱، ۶۹۲، ۶۹۳، ۶۹۴، ۶۹۵، ۶۹۶، ۶۹۷، ۶۹۸، ۶۹۹، ۷۰۰، ۷۰۱، ۷۰۲، ۷۰۳، ۷۰۴، ۷۰۵، ۷۰۶، ۷۰۷، ۷۰۸، ۷۰۹، ۷۱۰، ۷۱۱، ۷۱۲، ۷۱۳، ۷۱۴، ۷۱۵، ۷۱۶، ۷۱۷، ۷۱۸، ۷۱۹، ۷۲۰، ۷۲۱، ۷۲۲، ۷۲۳، ۷۲۴، ۷۲۵، ۷۲۶، ۷۲۷، ۷۲۸، ۷۲۹، ۷۳۰، ۷۳۱، ۷۳۲، ۷۳۳، ۷۳۴، ۷۳۵، ۷۳۶، ۷۳۷، ۷۳۸، ۷۳۹، ۷۴۰، ۷۴۱، ۷۴۲، ۷۴۳، ۷۴۴، ۷۴۵، ۷۴۶، ۷۴۷، ۷۴۸، ۷۴۹، ۷۵۰، ۷۵۱، ۷۵۲، ۷۵۳، ۷۵۴، ۷۵۵، ۷۵۶، ۷۵۷، ۷۵۸، ۷۵۹، ۷۶۰، ۷۶۱، ۷۶۲، ۷۶۳، ۷۶۴، ۷۶۵، ۷۶۶، ۷۶۷، ۷۶۸، ۷۶۹، ۷۷۰، ۷۷۱، ۷۷۲، ۷۷۳، ۷۷۴، ۷۷۵، ۷۷۶، ۷۷۷، ۷۷۸، ۷۷۹، ۷۸۰، ۷۸۱، ۷۸۲، ۷۸۳، ۷۸۴، ۷۸۵، ۷۸۶، ۷۸۷، ۷۸۸، ۷۸۹، ۷۹۰، ۷۹۱، ۷۹۲، ۷۹۳، ۷۹۴، ۷۹۵، ۷۹۶، ۷۹۷، ۷۹۸، ۷۹۹، ۸۰۰، ۸۰۱، ۸۰۲، ۸۰۳، ۸۰۴، ۸۰۵، ۸۰۶، ۸۰۷، ۸۰۸، ۸۰۹، ۸۱۰، ۸۱۱، ۸۱۲، ۸۱۳، ۸۱۴، ۸۱۵، ۸۱۶، ۸۱۷، ۸۱۸، ۸۱۹، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۲، ۸۲۳، ۸۲۴، ۸۲۵، ۸۲۶، ۸۲۷، ۸۲۸، ۸۲۹، ۸۳۰، ۸۳۱، ۸۳۲، ۸۳۳، ۸۳۴، ۸۳۵، ۸۳۶، ۸۳۷، ۸۳۸، ۸۳۹، ۸۴۰، ۸۴۱، ۸۴۲، ۸۴۳، ۸۴۴، ۸۴۵، ۸۴۶، ۸۴۷، ۸۴۸، ۸۴۹، ۸۵۰، ۸۵۱، ۸۵۲، ۸۵۳، ۸۵۴، ۸۵۵، ۸۵۶، ۸۵۷، ۸۵۸، ۸۵۹، ۸۶۰، ۸۶۱، ۸۶۲، ۸۶۳، ۸۶۴، ۸۶۵، ۸۶۶، ۸۶۷، ۸۶۸، ۸۶۹، ۸۷۰، ۸۷۱، ۸۷۲، ۸۷۳، ۸۷۴، ۸۷۵، ۸۷۶، ۸۷۷، ۸۷۸، ۸۷۹، ۸۸۰، ۸۸۱، ۸۸۲، ۸۸۳، ۸۸۴، ۸۸۵، ۸۸۶، ۸۸۷، ۸۸۸، ۸۸۹، ۸۹۰، ۸۹۱، ۸۹۲، ۸۹۳، ۸۹۴، ۸۹۵، ۸۹۶، ۸۹۷، ۸۹۸، ۸۹۹، ۹۰۰، ۹۰۱، ۹۰۲، ۹۰۳، ۹۰۴، ۹۰۵، ۹۰۶، ۹۰۷، ۹۰۸، ۹۰۹، ۹۱۰، ۹۱۱، ۹۱۲، ۹۱۳، ۹۱۴، ۹۱۵، ۹۱۶، ۹۱۷، ۹۱۸، ۹۱۹، ۹۲۰، ۹۲۱، ۹۲۲، ۹۲۳، ۹۲۴، ۹۲۵، ۹۲۶، ۹۲۷، ۹۲۸، ۹۲۹، ۹۳۰، ۹۳۱، ۹۳۲، ۹۳۳، ۹۳۴، ۹۳۵، ۹۳۶، ۹۳۷، ۹۳۸، ۹۳۹، ۹۴۰، ۹۴۱، ۹۴۲، ۹۴۳، ۹۴۴، ۹۴۵، ۹۴۶، ۹۴۷، ۹۴۸، ۹۴۹، ۹۵۰، ۹۵۱، ۹۵۲، ۹۵۳، ۹۵۴، ۹۵۵، ۹۵۶، ۹۵۷، ۹۵۸، ۹۵۹، ۹۶۰، ۹۶۱، ۹۶۲، ۹۶۳، ۹۶۴، ۹۶۵، ۹۶۶، ۹۶۷، ۹۶۸، ۹۶۹، ۹۷۰، ۹۷۱، ۹۷۲، ۹۷۳، ۹۷۴، ۹۷۵، ۹۷۶، ۹۷۷، ۹۷۸، ۹۷۹، ۹۸۰، ۹۸۱، ۹۸۲، ۹۸۳، ۹۸۴، ۹۸۵، ۹۸۶، ۹۸۷، ۹۸۸، ۹۸۹، ۹۹۰، ۹۹۱، ۹۹۲، ۹۹۳، ۹۹۴، ۹۹۵، ۹۹۶، ۹۹۷، ۹۹۸، ۹۹۹، ۱۰۰۰، ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳، ۱۰۰۴، ۱۰۰۵، ۱۰۰۶، ۱۰۰۷، ۱۰۰۸، ۱۰۰۹، ۱۰۱۰، ۱۰۱۱، ۱۰۱۲، ۱۰۱۳، ۱۰۱۴، ۱۰۱۵، ۱۰۱۶، ۱۰۱۷، ۱۰۱۸، ۱۰۱۹، ۱۰۲۰، ۱۰۲۱، ۱۰۲۲، ۱۰۲۳، ۱۰۲۴، ۱۰۲۵، ۱۰۲۶، ۱۰۲۷، ۱۰۲۸، ۱۰۲۹، ۱۰۳۰، ۱۰۳۱، ۱۰۳۲، ۱۰۳۳، ۱۰۳۴، ۱۰۳۵، ۱۰۳۶، ۱۰۳۷، ۱۰۳۸، ۱۰۳۹، ۱۰۴۰، ۱۰۴۱، ۱۰۴۲، ۱۰۴۳، ۱۰۴۴، ۱۰۴۵، ۱۰۴۶، ۱۰۴۷، ۱۰۴۸، ۱۰۴۹، ۱۰۵۰، ۱۰۵۱، ۱۰۵۲، ۱۰۵۳، ۱۰۵۴، ۱۰۵۵، ۱۰۵۶، ۱۰۵۷، ۱۰۵۸، ۱۰۵۹، ۱۰۶۰، ۱۰۶۱، ۱۰۶۲، ۱۰۶۳، ۱۰۶۴، ۱۰۶۵، ۱۰۶۶، ۱۰۶۷، ۱۰۶۸، ۱۰۶۹، ۱۰۷۰، ۱۰۷۱، ۱۰۷۲، ۱۰۷۳، ۱۰۷۴، ۱۰۷۵، ۱۰۷۶، ۱۰۷۷، ۱۰۷۸، ۱۰۷۹، ۱۰۸۰، ۱۰۸۱، ۱۰۸۲، ۱۰۸۳، ۱۰۸۴، ۱۰۸۵، ۱۰۸۶، ۱۰۸۷، ۱۰۸۸، ۱۰۸۹، ۱۰۹۰، ۱۰۹۱، ۱۰۹۲، ۱۰۹۳، ۱۰۹۴، ۱۰۹۵، ۱۰۹۶، ۱۰۹۷، ۱۰۹۸، ۱۰۹۹، ۱۱۰۰، ۱۱۰۱، ۱۱۰۲، ۱۱۰۳، ۱۱۰۴، ۱۱۰۵، ۱۱۰۶، ۱۱۰۷، ۱۱۰۸، ۱۱۰۹، ۱۱۱۰، ۱۱۱۱، ۱۱۱۲، ۱۱۱۳، ۱۱۱۴، ۱۱۱۵، ۱۱۱۶، ۱۱۱۷، ۱۱۱۸، ۱۱۱۹، ۱۱۲۰، ۱۱۲۱، ۱۱۲۲، ۱۱۲۳، ۱۱۲۴، ۱۱۲۵، ۱۱۲۶، ۱۱۲۷، ۱۱۲۸، ۱۱۲۹، ۱۱۳۰، ۱۱۳۱، ۱۱۳۲، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۶، ۱۱۳۷، ۱۱۳۸، ۱۱۳۹، ۱۱۴۰، ۱۱۴۱، ۱۱۴۲، ۱۱۴۳، ۱۱۴۴، ۱۱۴۵، ۱۱۴۶، ۱۱۴۷، ۱۱۴۸، ۱۱۴۹، ۱۱۵۰، ۱۱۵۱، ۱۱۵۲، ۱۱۵۳، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵، ۱۱۵۶، ۱۱۵۷، ۱۱۵۸، ۱۱۵۹، ۱۱۶۰، ۱۱۶۱، ۱۱۶۲، ۱۱۶۳، ۱۱۶۴، ۱۱۶۵، ۱۱۶۶، ۱۱۶۷، ۱۱۶۸، ۱۱۶۹، ۱۱۷۰، ۱۱۷۱، ۱۱۷۲، ۱۱۷۳، ۱۱۷۴، ۱۱۷۵، ۱۱۷۶، ۱۱۷۷، ۱۱۷۸، ۱۱۷۹، ۱۱۸۰، ۱۱۸۱، ۱۱۸۲، ۱۱۸۳، ۱۱۸۴، ۱۱۸۵، ۱۱۸۶، ۱۱۸۷، ۱۱۸۸، ۱۱۸۹، ۱۱۹۰، ۱۱۹۱، ۱۱۹۲، ۱۱۹۳، ۱۱۹۴، ۱۱۹۵، ۱۱۹۶، ۱۱۹۷، ۱۱۹۸، ۱۱۹۹، ۱۲۰۰، ۱۲۰۱، ۱۲۰۲، ۱۲۰۳، ۱۲۰۴، ۱۲۰۵، ۱۲۰۶، ۱۲۰۷، ۱۲۰۸، ۱۲۰۹، ۱۲۱۰، ۱۲۱۱، ۱۲۱۲، ۱۲۱۳، ۱۲۱۴، ۱۲۱۵، ۱۲۱۶، ۱۲۱۷، ۱۲۱۸، ۱۲۱۹، ۱۲۲۰، ۱۲۲۱، ۱۲۲۲، ۱۲۲۳، ۱۲۲۴، ۱۲۲۵، ۱۲۲۶، ۱۲۲۷، ۱۲۲۸، ۱۲۲۹، ۱۲۳۰، ۱۲۳۱، ۱۲۳۲، ۱۲۳۳، ۱۲۳۴، ۱۲۳۵، ۱۲۳۶، ۱۲۳۷، ۱۲۳۸، ۱۲۳۹، ۱۲۴۰، ۱۲۴۱، ۱۲۴۲، ۱۲۴۳، ۱۲۴۴، ۱۲۴۵، ۱۲۴۶، ۱۲۴۷، ۱۲۴۸، ۱۲۴۹، ۱۲۵۰، ۱۲۵۱، ۱۲۵۲، ۱۲۵۳، ۱۲۵۴، ۱۲۵۵، ۱۲۵۶، ۱۲۵۷، ۱۲۵۸، ۱۲۵۹، ۱۲۶۰، ۱۲۶۱، ۱۲۶۲، ۱۲۶۳، ۱۲۶۴، ۱۲۶۵، ۱۲۶۶، ۱۲۶۷، ۱۲۶۸، ۱۲۶۹، ۱۲۷۰، ۱۲۷۱، ۱۲۷۲، ۱۲۷۳، ۱۲۷۴، ۱۲۷۵، ۱۲۷۶، ۱۲۷۷، ۱۲۷۸، ۱۲۷۹، ۱۲۸۰، ۱۲۸۱، ۱۲۸۲، ۱۲۸۳، ۱۲۸۴، ۱۲۸۵، ۱۲۸۶، ۱۲۸۷، ۱۲۸۸، ۱۲۸۹، ۱۲۹۰، ۱۲۹۱، ۱۲۹۲، ۱۲۹۳، ۱۲۹۴، ۱۲۹۵، ۱۲۹۶، ۱۲۹۷، ۱۲۹۸، ۱۲۹۹، ۱۳۰۰، ۱۳۰۱، ۱۳۰۲، ۱۳۰۳، ۱۳۰۴، ۱۳۰۵، ۱۳۰۶، ۱۳۰۷، ۱۳۰۸، ۱۳۰۹، ۱۳۱۰، ۱۳۱۱، ۱۳۱۲، ۱۳۱۳، ۱۳۱۴، ۱۳۱۵، ۱۳۱۶، ۱۳۱۷، ۱۳۱۸، ۱۳۱۹، ۱۳۲۰، ۱۳۲۱، ۱۳۲۲، ۱۳۲۳، ۱۳۲۴، ۱۳۲۵، ۱۳۲۶، ۱۳۲۷، ۱۳۲۸، ۱۳۲۹، ۱۳۳۰، ۱۳۳۱، ۱۳۳۲، ۱۳۳۳، ۱۳۳۴، ۱۳۳۵، ۱۳۳۶، ۱۳۳۷، ۱۳۳۸، ۱۳۳۹، ۱۳۴۰، ۱۳۴۱، ۱۳۴۲، ۱۳۴۳، ۱۳۴۴، ۱۳۴۵، ۱۳۴۶، ۱۳۴۷، ۱۳۴۸، ۱۳۴۹، ۱۳۵۰، ۱۳۵۱، ۱۳۵۲، ۱۳۵۳، ۱۳۵۴، ۱۳۵۵، ۱۳۵۶، ۱۳۵۷، ۱۳۵۸، ۱۳۵۹، ۱۳۶۰، ۱۳۶۱، ۱۳۶۲، ۱۳۶۳، ۱۳۶۴، ۱۳۶۵، ۱۳۶۶، ۱۳۶۷، ۱۳۶۸

(۱) را دارد. دامنه نمره ها بین ۲۰ (حداقل) و ۸۰ (حداکثر) است. نمره بالاتر از میانگین بیانگر شدت بیشتر تنهایی است. این مقیاس شامل سه خرده مقیاس تنهایی در روابط با خانواده، تنهایی در روابط با دوستان و نشانه های عاطفی احساس تنهایی است. قابلیت اعتماد مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ و باز آزمایی به ترتیب برابر با ۰/۹۱ و ۰/۸۳ گزارش شده و ضریب درستی همگرایی مقیاس از طریق همبستگی با مقیاس احساس تنهایی و پرسشنامه افسردگی بک برابر ۰/۶۰ و ۰/۵۶ است (Deshiri et al., 2007). (Tarighi et al (2014) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ را برای کل مقیاس، ۰/۷۸ را برای تنهایی در روابط با خانواده و ۰/۸۲ را برای تنهایی در روابط با دوستان گزارش کرده اند.

پرسشنامه بهزیستی تحصیلی: (Tuominen et al, 2012) مقیاس بهزیستی تحصیلی را با الگوگیری و تجمع ابعاد چهارگانه ای ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایت مندی تحصیلی و درآمیزی با کار مدرسه توسعه دادند. این مقیاس یک پرسشنامه خود سنجی است که میزان موافقت یا عدم موافقت پاسخ دهنده را با ۳۱ گویه که درباره ی عقاید وی هستند، در طیف لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) مورد سؤال قرار می دهد. برای بدست آوردن امتیاز هر بعد، مجموع امتیازات مربوط به تک تک سوالات آن بعد را با هم محاسبه نمائید. (Tuominen et al, 2012) روایی مقیاس را مطلوب ارزیابی کردند. این محققان مقدار آلفای کرونباخ برای ابعاد چهارگانه ای ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایت مندی تحصیلی و مشارکت در کار مدرسه را به ترتیب ۰/۶۴، ۰/۷۷، ۰/۹۱ و ۰/۹۴ محاسبه کردند. (Mohammadi et al., 2016) در مطالعه ی ویژگی های روان سنجی مقیاس بهزیستی تحصیلی، نشان دادند ابزار از روایی و پایایی مطلوب برخوردار است. در مطالعه ی محققان مذکور، ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه رضایت مندی تحصیلی و درآمیزی با کار مدرسه به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۷۳، ۰/۷۳ و ۰/۷۵ به دست آمد.

یافته ها

نتایج آمار توصیفی نشان داد که از بین شرکت کنندگان در پژوهش که شامل ۱۸۴ نفر می باشند و از بین ۴ مدرسه شامل دو مدرسه متوسط دوره دوم دخترانه و دو مدرسه پسرانه انتخاب شدند، تعداد ۱۰۱ پسر (۵۵ درصد) و ۸۳ دختر (۴۵ درصد) به پرسشنامه های توزیع شده پاسخ دادند. تعداد دانش آموزان پاسخ دهنده به پرسشنامه ها به تفکیک جنسیت و پایه در جدول شماره بیان شده است.

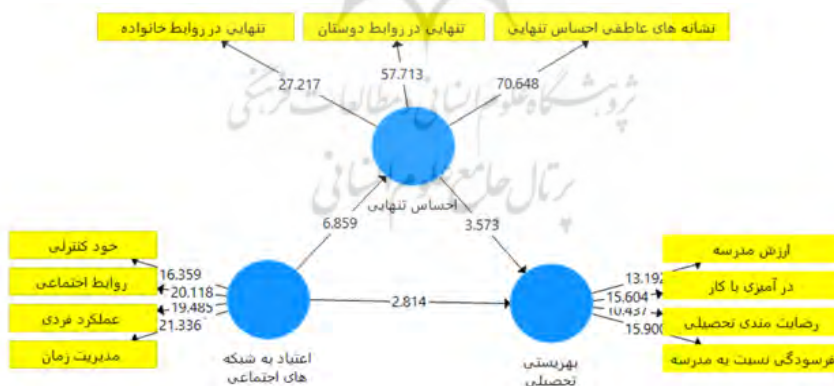
جدول (۱): آمار جمعیت شناختی

پایه	دختر	پسر	مجموع	درصد
دهم	۲۷	۳۴	۶۱	۳۳
یازدهم	۳۲	۳۶	۶۸	۳۷
دوازدهم	۲۴	۳۱	۵۵	۳۰
مجموع	۸۳	۱۰۱	۱۷۳	۱۰۰
درصد	۴۵	۵۵	۱۰۰	

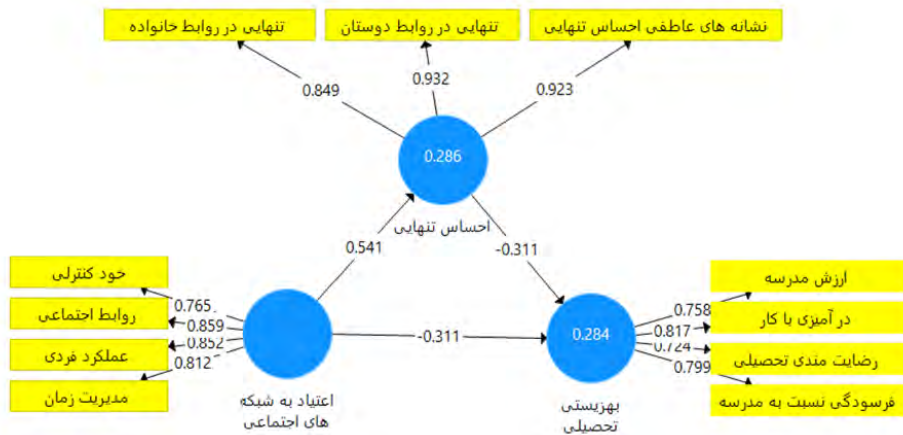
نتایج جدول شماره ۱ نشان می‌دهد بیشترین افراد شرکت کننده در پژوهش از پایه یازدهم به تعداد ۶۸ نفر (۳۷ درصد) و کم‌ترین افراد مربوط به پایه دوازدهم به تعداد ۵۵ نفر (۳۰ درصد) می‌باشد.

آزمون فرضیه‌ها

پس از تأیید روایی و پایایی، مدل ساختاری تحقیق ارزیابی می‌شود. با استفاده از این مدل می‌توان به بررسی فرضیه‌های پژوهش پرداخت. برای آزمون مدل مفهومی و فرضیه‌های پژوهش از معادلات ساختاری استفاده شده است. شکل ۱ و ۲ مدل‌های خروجی نرم‌افزار smart pls را نشان می‌دهد.



شکل شماره ۱: مقادیر t



شکل شماره ۲: ضرایب معناداری

جدول (۲): تحلیل مسیر اثرات مستقیم بین متغیرهای اصلی پژوهش

نتیجه	مقادیر p	مقدار t	ضریب مسیر	فرضیه
تائید	۰/۰۰۰	۷/۶۰۲	۰/۵۴۱	اعتیاد به شبکه های اجتماعی - احساس تنهایی
تائید	۰/۰۱۴	۲/۴۶۳	-۰/۳۱۱	اعتیاد به شبکه های اجتماعی - بهزیستی تحصیلی
تائید	۰/۰۰۱	۳/۳۸۱	-۰/۳۱۱	احساس تنهایی - بهزیستی تحصیلی

با توجه به مقادیر ضرایب معناداری T و ضریب مسیر به دست آمده در مدل های بالا و جدول ۲ می توان نتیجه گرفت فرضیه های فرعی ما مبنی بر تاثیر اعتیاد به شبکه های اجتماعی بر احساس تنهایی مورد تایید قرار گرفت و نتایج نشان داد که اعتیاد به شبکه های اجتماعی بر بهزیستی تحصیلی تاثیر معکوس و معنادار دارد و فرضیه ما مورد تایید قرار گرفت. همچنین فرضیه دیگر ما مبنی بر تاثیر احساس تنهایی بر بهزیستی تحصیلی معکوس و معنی دار می باشد و فرضیه ما مورد تایید قرار گرفته است.

جدول (۳): تحلیل مسیر اثر غیرمستقیم در الگوی پژوهش

نتیجه	مقادیر p	مقدار T	ضریب مسیر	فرضیه
تائید	۰/۰۰۲	۳/۰۹۹	-۰/۱۶۸	اعتیاد به شبکه های اجتماعی - احساس تنهایی - بهزیستی تحصیلی

با توجه به مقادیر به‌دست آمده در جدول شماره ۳، با مقدار ضریب مسیر $0/168 -$ و مقدار t ، $3/099$ و سطح معناداری کمتر از $0/05$ فرضیه اصلی ما مبنی بر تأثیر غیرمستقیم اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بر بهزیستی تحصیلی با نقش میانجی احساس تنهایی مورد تأیید قرار گرفته است و متغیر احساس تنهایی می‌تواند به عنوان میانجی نقش داشته باشد.

بحث و نتیجه گیری

شبکه جهانی اینترنت، به عنوان یکی از برجسته‌ترین فناوری‌های ارتباطی و اطلاعاتی، نمایانگر پیشرفت فناوریانه انسان امروزی است که نقش آن در ایجاد تغییرات اجتماعی غیرقابل چشم پوشی است. در سال‌های اخیر، تعداد دانش‌آموزان استفاده کننده از شبکه‌های مجازی به طور شگفت‌انگیزی روبه رشد است و فناوری‌های اینترنت، فضای سایبری و شبکه‌های اجتماعی به صورت روز-افزون افراد بیشتری را درگیر خود کرده‌اند. این وسایل ارتباطی، قسمت زیادی از زندگی روزانه افراد شده و به طور جدی فضای کار و تحصیل را تحت تأثیر قرار داده است و نگرانی‌هایی به همراه دارد؛ بنابراین بررسی و پژوهش بیشتر به ویژه در زمینه تأثیرات منفی و مخرب آن بر عملکرد تحصیلی، انزوا و تنهایی دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد. همچنین بهزیستی یکی از سازه‌های مهم بهداشت روان است که شناسایی عوامل تأثیرگذار در آن در دانش‌آموزان از اهمیت شایانی برخوردار است.

یافته‌های پژوهش نشان داد که اعتیاد به شبکه‌های مجازی تأثیر معکوس و معنی‌داری بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دارد. یافته دیگر پژوهش نشان داد که اعتیاد به شبکه‌های مجازی بر احساس تنهایی تأثیر مستقیم و معنی‌دار دارد. همچنین یافته‌های پژوهش دلالت بر تأثیر منفی و معنادار احساس تنهایی بر بهزیستی تحصیلی دارد. همچنین احساس تنهایی می‌تواند نقش میانجی را در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های مجازی و بهزیستی تحصیلی داشته باشد. این یافته‌ها، با نتایج پژوهش‌های *Soleimani et al, 2015* مبنی بر تأثیر استفاده از شبکه‌های مجازی بر احساس تنهایی و سلامت روان دانش‌آموزان همسو است. همچنین نتایج تحقیق *Haji Mozafari & Saber 2016* نشان داد که شبکه‌های اجتماعی باعث آسیب به سلامت روان دانش‌آموزان و نظام آموزشی می‌شود. نتایج تحقیق *Gossens et al, 2009* نیز مبنی بر رابطه بین احساس تنهایی و بهزیستی دانش‌آموزان با نتایج بدست آمده همسو می‌باشد. همچنین نتایج بدست آمده با مطالعات *(Samsarzadeh 2019)*

Rashidi et al. (2017), Salami et al. (2018), Arabi et al. (1400), Livers et al. (2020), Yalchin et al. (2020) and Azizi (2019). همسو است.

در تبیین این نتایج می توان بیان کرد که یکی از اصلی ترین انگیزه های استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی در دانش آموزان رفع مشکلات روحی و اجتماعی مانند تنهایی است. نوجوانانی که تنها بوده و مهارت های اجتماعی خوبی ندارند می توانند به جای تسکین مشکلات اصلی خود، رفتارهای آسیب زا بیشتری در شبکه های اجتماعی مجازی از خود بروز می دهند که این خود منجر به پیامدهای منفی مانند انجام ندادن تکالیف مدرسه در این نوجوانان می شود. لذا چنین نتایج منفی به واسطه استفاده زیاد از شبکه های اجتماعی دانش آموزان را فعالیت های اجتماعی سالم جدا کرده و آنان را به سوی تنهایی بیشتر سوق می دهد. همچنین دانش آموزانی که احساس تنهایی بالایی دارند، به علت نداشتن مهارت های اجتماعی کافی، از داشتن روابط رضایت بخش با همسالان محروم اند و کمبودهایی را در زمینه داشتن بهزیستی روانی و تحصیلی احساس می کنند، لذا برای جبران این کمبودها و دریافت بازخوردهای مطلوب از سوی همسالان، دیگران و اطرافیان خود، به شبکه های اجتماعی مجازی روی می آورند و به واسطه استفاده زیاد از آن به این فضا وابسته می شوند. از سوی دیگر دانش آموزانی که از احساس تنهایی رنج می برند و در روابط اجتماعی خود احساس صمیمیت ندارند، اغلب به دنبال جایگزینی برای روابط اجتماعی اکنون خود می گردند تا صمیمیت و محبت را از آن طریق دریافت نماید و فضای مجازی بستر را برای جایگزینی روابط اجتماعی آنان مهیا می کند. لذا منطقی است که احساس تنهایی نقش بسیار زیادی بر روی وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی داشته باشد. همچنین اعتیاد به شبکه های مجازی برای دانش آموزان پیامدهایی دارد که از جمله آن دریافت اطلاعات منفی و نادرست، کمبود مهارت های اجتماعی، کمبود تعاملات چهره به چهره می باشد که این امر اثرات منفی بر ارتباط شخص و تعاملات اجتماعی وی دارد و احتمالاً به این ترتیب بهزیستی روانی، تحصیلی و اجتماعی فرد را تحت تاثیر قرار می گیرد و فرد احساس تنهایی بیشتری می کند.

این پژوهش نیز مانند سایر پژوهش ها دارای محدودیت هایی می باشد؛ در پژوهش حاضر جامعه مورد نظر محدود به شهر مینودشت و دانش آموزان متوسطه دوم بوده است که تعمیم پذیری آن به سایر افراد باید با احتیاط انجام گیرد که در این راستا پیشنهاد می شود در تحقیقات آتی جامعه مورد مطالعه در سطح بزرگتری و گروه های سنی دیگری انجام گیرد. همچنین با توجه به این که مدلیابی معالات ساختاری روش مبتنی بر همبستگی است؛ نمی توان استنباط روابط علی از نتایج پژوهش داشت. برای

استنتاج روابط علی و شفاف کردن توالی زمانی بین متغیرهای پژوهش انجام مطالعات طولی پیشنهاد می‌شود. محدودیت دیگر این پژوهش عدم تمایل برخی از دانش‌آموزان به پرسشنامه بوده است که درصد برگشت پذیری پرسشنامه‌ها را پایین می‌آورد. در این راستا پیشنهاد می‌شود از تعداد نمونه بالاتری استفاده کرد تا به نمونه مد نظر نزدیکتر باشد.

References

- Entezari roodbaraki A, Sotoodeh N. (2020). Predicting mental health, depression and anxiety of high school students based on the use of social networks. *JNIP* 5 (9): 1-11
- Haji Mozafari, Sara, & Saber, Salar. (2016). Analyzing the direct and indirect effect of social network on mental health: social support as a mediating variable. *Cognitive Analytical Psychology Quarterly*, 8(29), 17-29.
- Hijazi, Elaha, Namdari, Vahidah, Ghasemi, Majid, & Moghadamzadeh, Ali. (2015), designing and building a measure and attitude tool to use social networks and investigating its relationship with academic performance. *Scientific quarterly research in school and virtual learning*, 4(15), 65-78.
- Rehbargazi, Mahmoudreza, & Imanian Mofard, Zainab. (2016). Investigating the effects of virtual social networks on national identity. *Scientific Quarterly of Soft Power Studies*, 7(2), 116-133.
- Soleimani, Majid., Saadipour, Ismail, and Asadzadeh, Hassan. (2015). Virtual social networks and its role in predicting academic procrastination, loneliness and mental health of students. *Social Psychology Research*, 6(21), 61-75.
- Viskarmi, Hasan Ali, Khalili Ghasnigani, Zahra, Alipour, Kobri, Alavi, Zainab. (2018). The mediating role of academic enthusiasm in predicting students' academic well-being based on students' classroom psycho-social climate. *Cognitive Strategies in Learning Quarterly*, 7 (12): 149-168.
- Carvalho, A. M., Ferreira, M. C., & Dias, T. G. (2021). Understanding mobility patterns and user activities from geo-tagged social networks data. *Transportation research procedia*, 52, 493-500.
- Engels, N., Aelterman, A., Vanpetegem, K., & Schepens, A. (2004). Factors which influence the well-being of pupils in Flemish secondary school. *Journal Educational studies*, 30(29): 127- 43.
- Fiorilli, C., De Stasio, S., Di Chiacchio, C., Pepe, A., & Salmela-Aro, K. (2017). School burnout, depressive symptoms and engagement: Their combined effect on student achievement. *International Journal of Educational Research*, 84, 1-12.
- Goossens, L., Lasgaard, M., Luyckx, K., Vanhalst, J., Mathias, S., & Masy, E. (2009). Loneliness and solitude in adolescence: A confirmatory factor analysis of alternative models. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 890-894.

- Gürel, N. A. (2009). Effects of thinking styles and gender on psychological well-being (Master's thesis, Middle East Technical University).
- Korhonen, J., Linnanmäki, K., & Aunio, P. (2014). Learning difficulties, academic well-being and educational dropout: A person-centred approach. *Learning and individual differences*, 31, 1-10
- La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Selfdetermination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 201.
- Lent, R. W., do Céu Taveira, M., Pinto, J. C., Silva, A. D., Blanco, Á., Faria, S., & Gonçalves, A. M. (2014). Social cognitive predictors of well-being in African college students. *Journal of Vocational Behavior*, 84(3), 266-272.
- Mohammadi, Z. (2012). The level of loneliness, hopelessness and self-esteem in major thalassemia adolescents. *Scientific Journal of Iran Blood Transfus Organ*, 9(1), 36-43.
- Nguyen TT, & Deci EL. (2016). Can it be good to set the bar high? The role of motivational regulation in moderating the link from high standards to academic well-being. *Learning and Individual Differences*. 45, 245–51.
- Parker, P. D., & Salmela-Aro, K. (2011). Developmental processes in school burnout: A comparison of major developmental models. *Learning and Individual Differences*, 21(2), 244-248.
- Qualter, P., Brown, S. L., Rotenberg, K. J., Vanhalst, J., Harris, R. A., Goossens, L., ... & Munn, P. (2013). Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health outcomes. *Journal of adolescence*, 36(6), 1283-1293.
- Rhee, T. G., Marottoli, R. A., & Monin, J. K. (2021). Diversity of social networks versus quality of social support: Which is more protective for health-related quality of life among older adults? *Preventive medicine*, 145, 106440.
- Salmela-Aro, K., & Upadaya, K. (2012). The schoolwork engagement inventory. *European Journal of Psychological Assessment*., 28, 60–67.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European journal of psychological assessment*, 25(1), 48-57.
- Stockdale, L. A., & Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of adolescence*, 79, 173-183.
- Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K., & Niemivirta, M. (2012). Achievement goal orientations and academic well-being across the transition to upper secondary education. *Learning and individual differences*, 22(3), 290-305.
- Vasileiou, K., Barnett, J., Barreto, M., Vines, J., Atkinson, M., Lawson, S., & Wilson, M. (2017). Experiences of loneliness associated with being an informal caregiver: a qualitative investigation. *Frontiers in psychology*, 8, 585.

- Widlund, A., Tuominen, H., & Korhonen, J. (2018). Academic well-being, mathematics performance, and educational aspirations in lower secondary education: changes within a school year. *Frontiers in psychology*, 9, 297.

