

# اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی در کاهش اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی و افزایش خودکارآمدی

کریم سواری<sup>۱</sup>

سمیه منشاوی<sup>۲</sup>

تاریخ وصول: ۹۴/۶/۱۴

تاریخ پذیرش: ۹۴/۱۲/۱۵

## چکیده

در تحقیق حاضر، اثربخشی آموزش مهارت خود آگاهی در کاهش اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی و افزایش خود کارآمدی مورد مطالعه قرار گرفت. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه دانش آموزان دختر دوم مقطع متوسطه ماهشهر بودند که از بین آن‌ها ۵۰ نفر به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند و تنها گروه آزمایشی بود که در معرض ده جلسه آموزشی عملی قرار گرفت. برای جمع آوری داده‌های تحقیق، از پرسش‌نامه‌های اعتیاد به اینترنت سواری (۱۳۹۱)، احساس تنهایی راسل، پیلا و کاترونا (۱۹۸۰) و خود کارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲) استفاده بعمل آمد. طرح تحقیق حاضر میدانی و از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها، از تحلیل کواریانس چند متغیری و یک متغیری استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد آموزش مهارت خودآگاهی باعث کاهش اعتیاد به اینترنت و احساس تنهایی آزمودنی‌ها گردید. همچنین آموزش‌های یاد شده توانست خودکارآمدی دختران دانش آموز دوم مقطع متوسطه ماهشهر را افزایش دهد. نتایج این تحقیق حاکی از آن بود که از طریق آموزش می‌توان بسیاری از عادت‌های ناپسند (اعتیاد به اینترنت و احساس تنهایی) را کم و عادت‌های مناسب (خودکارآمدی) را تقویت کرد.

واژگان کلیدی: خودآگاهی، اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی، خودکارآمدی

---

۱. دانشیار روان‌شناسی تربیتی دانشگاه پیام نور واحد اهواز (نویسنده مسئول) K\_Sevari@pnu.ac.ir

۲. دانش آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی اهواز Sima@yahoo.com

## مقدمه

اینترنت<sup>۱</sup>، یکی از ابزارهای جدیدی است که بخش زندگی روزانه انسان‌ها را تشکیل می‌دهد (چو و پنگ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷؛ مورالی و جورج<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷) بطوری که استفاده افراطی یا سوء استفاده از آن می‌تواند مشکلات فیزیکی و روان‌شناختی جبران‌ناپذیری را به همراه داشته باشد (گرینفیلد<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰، کلهرنیا گلکار، صفاری نیا و امیرپور، ۱۳۹۰). به عبارت دیگر اعتیاد به اینترنت، بواسطه نادیده گرفتن مسئولیت‌های اقتصادی، اجتماعی و فیزیکی باعث آسیب رساندن به فرد می‌شود. به نظر می‌رسد ریشه این عمل فرار از مشکلات شخصی است. اعتیاد به اینترنت به نادیده گرفتن روابط خانوادگی، از هم گسیختگی روابط اجتماعی، افت تحصیلی و مشکلات شغلی منجر می‌شود (ویزشفر، ۱۳۸۴). در تعریف اعتیاد به اینترنت برخی از پژوهشگرانی نظیر تمنایی فر، صدیقی ارفعی و گندمی (۱۳۹۱) معتقدند که اصطلاح اعتیاد به اینترنت نوعی وابستگی رفتاری به اینترنت را نشان داده و با ویژگی‌های افسردگی، درون‌گرایی، کم‌حوصله‌گی و احساس تنهایی، اعتیاد، ترس، اضطراب، بیش‌فعالی و اضطراب اجتماعی همراه می‌شود. در همین رابطه کاپلان<sup>۵</sup> (۲۰۰۲) طی مطالعه‌ای نشان داد که ویژگی‌هایی همچون درون‌گرایی و احساس تنهایی به استفاده بیشتر از اینترنت منجر می‌گردد. برخی از صاحب‌نظران همچون دیویس و فرانزوی<sup>۶</sup> (۱۹۹۹) معتقدند که خودآگاهی، می‌تواند پیامدهای مثبت و منفی بین فردی و فرافردی داشته باشد.

پیرامون تاثیر آموزش ابعاد خود آگاهی در کاهش اعتیاد به اینترنت پژوهشگرانی همچون غفاری و احدی (۱۳۸۶) طی تحقیقی به این نتیجه رسیدند آموزش خودآگاهی هیجانی و مهارت‌تکانه موجب کاهش اعتیاد به اینترنت و کناره‌گیری اجتماعی گردید. وایلان<sup>۷</sup> (۲۰۰۳) نیز نشان داد افرادی که اعتیاد به اینترنت دارند، در مورد آنچه احساس می‌کنند شفاف نبوده، در خود فرورفته، زودتر از پا در آمده و نسبت به هیجانانگیزان از آگاهی کافی برخوردار

- 
1. internet
  2. Chou & Peng
  3. Murali & George
  4. Greenfield
  5. Kaplan
  6. Davis & Franzoi
  7. Wailant

نیستند (به نقل از غفاری و احدی، ۱۳۸۶). در همین رابطه بررسی عبدالوهابی، باقری، حقیقی و کریمی (۲۰۱۲) نشان داد بین خود آگاهی هیجانی و همدلی و خود کارآمدی ارتباط وجود دارد. مطالعات لان-ها، لی-پینگ و زائو-ایان<sup>۱</sup> (۲۰۱۰)، برانویی، اوبرست، کربونل و کامرو<sup>۲</sup> (۲۰۰۹)، جیمز و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۰۸) و پارکر، تایلور، استابروک، شل و وود<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) نیز نشان داد بین هوش هیجانی پایین و اعتیاد به اینترنت ارتباط وجود دارد و هوش هیجانی از عوامل پیش بین اعتیاد به اینترنت و بازی های کامپیوتری به شمار می رود. در خصوص میزان شیوع اعتیاد به اینترنت برخی از تحقیقات همچون ساسماز و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۱۴) نشان داد که در میان دانش آموزان دوره راهنمایی میزان اعتیاد به اینترنت ۱۵/۱ درصد است. نتایج پژوهش کاس، گریفیس و بیندر<sup>۶</sup> (۲۰۱۳) نشان دادند که ۳/۲ درصد از دانشجویان یکی از دانشگاه های انگلیس اعتیاد به اینترنت داشتند. تحقیق اسچانفلد و یان<sup>۷</sup> (۲۰۱۲) نشان داد که ۰/۹ درصد کاربران اینترنت دارای اعتیاد به اینترنت بودند. در ایران نیز تحقیقات قاسم زاده، شهرآرای و مرادی (۱۳۸۶) نشان می دهد که شیوع اعتیاد به اینترنت در میان دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران ۸/۳ درصد بوده و در میان دانش آموزان دختر ۳/۲ درصد گزارش شد. بنا به شواهد تحقیق، خود کارآمدی<sup>۸</sup>، از دیگر متغیرهایی است که با خود آگاهی ارتباط دارد (هاشمی و غنی زاده، ۲۰۰۱) و در اهمیت آن برخی از صاحب نظرانی همچون اسرا و الکای<sup>۹</sup> (۲۰۰۹) معتقدند که خود کارآمدی یکی از عوامل شناختی است که بر رفتارهای افراد بسیار تاثیر گذار می باشد. خود کارآمدی یکی از مکانیسم های اساسی در نظریه شناختی اجتماعی باندورا به حساب می آید. خود کارآمدی به قضاوت فرد در باره آنچه فرد فکر می کند، می تواند انجام دهد، نه آنچه انجام داده است، گفته می شود (احمدی، ۱۳۸۶). به

1. Lan-hua, Li-ping, & Zhao-lan
2. Beranuy, Oberst, Carbonell & Chamarro
3. James et al
4. Parker, Taylor, Eastabrook, Schell, & Wood
5. Sasmaz et al
6. Kuss, Griffiths, & Binder
7. Schoenfeld & Yan
8. self-efficacy
9. Esra & Olcay

زبان دیگر، باندورا<sup>۱</sup> (۱۹۹۷) خودکارآمدی را توجه به باورها یا قضاوت فرد نسبت به توانایی‌های خودش در انجام وظایف و مسئولیت‌ها معرفی می‌کند. این نظریه خودشناسی را اساس تصمیم‌گیری می‌داند و همچنین ویژگی‌های انسان را مورد توجه قرار می‌دهد. در مورد تاثیر خودآگاهی بر تعادل خودکارآمدی پژوهشگرانی نظیر عبدالوهابی، باقری، حقیقی و کریمی (۲۰۱۲)، احمد و المصری<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) و همچنین معافیان و غنی زاده (۲۰۰۹) طی مطالعه‌ای نشان دادند که برنامه آموزش خودآگاهی بر خودکارآمدی تاثیرگذار بود. بررسی جهان ملکی، شریفی، جهان ملکی و نظری بولانی (۱۳۹۰) نشان داد که مهارت خود آگاهی، ارتباطی، تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی و مقابله با استرس پیش‌بین‌کننده خودکارآمدی هستند.

احساس تنهایی<sup>۳</sup>، نیز از دیگر متغیرهایی به شمار می‌رود که با خود آگاهی ارتباط دارد. مطابق با گزارش برخی از تحقیقات، احساس تنهایی یکی از شایع‌ترین و جدی‌ترین مشکل دختر و پسر نوجوان به شمار می‌رود (پرتی، آندرو و و کالت<sup>۴</sup>، ۱۹۹۴؛ ماهون، یارچسکس و یارچکسی<sup>۵</sup>، ۱۹۹۴). برخی از صاحب‌نظرانی همچون لیو، گو و زو<sup>۶</sup> (۲۰۱۴) معتقدند که احساس تنهایی یک تجربه ذهنی دردناک یا یک احساس روان‌شناختی تلقی می‌شود که ویژگی عمده آن فقدان رضایت از روابط می‌باشد. برای کاهش احساس تنهایی نتایج برخی از تحقیقات بر آموزش خود آگاهی تاکید می‌کنند. در همین رابطه غفاری و احدی (۱۳۸۶) طی تحقیقی به این نتیجه رسیدند که آموزش خودآگاهی هیجانی و مهار تکانه موجب کاهش اعتیاد به اینترنت و کناره‌گیری اجتماعی آنان گردید. با توجه به مقدمه بالا در تحقیق حاضر این فرضیه‌ها که آموزش مهارت خود آگاهی در کاهش اعتیاد به اینترنت و احساس تنهایی و افزایش خودکارآمدی دختران دوم دبیرستانی موثر است مورد بررسی قرار گرفت.

- 
1. Ahmed, Hanem & Elmasri
  2. Ahmed & Elmasri
  3. loneliness
  4. Pretty, Andrews & Collett
  5. Mahon, Yarcheski & Yarcheski
  6. Liu, Gou & Zuo

## روش پژوهش

**شرکت کنندگان:** جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوم دبیرستانی ماهشهر در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بودند. نمونه این تحقیق مشتمل بر ۵۰ دانش‌آموز از جامعه مذکور می‌باشد که برای انتخاب آن‌ها از روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به منظور انتخاب نمونه مناسب تحقیق، ابتدا پرسش‌نامه‌های اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی و خودکارآمدی روی ۲۰۰ نفر از دانش‌آموزان دختر سال دوم مقطع متوسطه اجرا گردید. سپس از بین جامعه یاد شده (۲۰۰ نفر) که بیشترین نمره در مقیاس احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت و در بعد خودکارآمدی کمترین نمره گرفتند ۵۰ نفر انتخاب شدند و به دو گروه آزمایشی و کنترل (هر گروه ۲۵ نفر) تقسیم شدند. لازم به ذکر است که از بین مدارس سال دوم مقطع متوسطه موجود، ۴ مدرسه دخترانه به صورت تصادفی انتخاب و از بین این ۴ مدرسه نمونه مناسب تحقیق انتخاب شدند.

**طرح پژوهش:** طرح پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است.

**ابزار پژوهش:** برای اندازه‌گیری اعتیاد به اینترنت از پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت سواری (۱۳۹۱) که از طریق تحلیل عاملی اکتشافی روی دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز بدست آمد استفاده شد. پرسش‌نامه یک عاملی یاد شده از ۱۱ ماده تشکیل شده است که به صورت مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت به هیچ‌عنوان (۱) تا همیشه (۵) نمره‌گذاری می‌شود. برای تعیین پایایی ماده‌ها از آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار آن ۰/۸۷. و روایی آن با کمک تحلیل عاملی تاییدی تعیین گردید که رضایت بخش بود. حد اقل نمره در پرسش‌نامه یاد شده ۲۰ و حد اکثر آن ۱۰۰ می‌باشد. برای سنجش احساس تنهایی از پرسش‌نامه احساس تنهایی راسل، پیلا و کاترونا<sup>۱</sup> (۱۹۸۰) که توسط شکرکن و میردربیکوند (۱۳۷۷) ترجمه شده بود استفاده شد (به نقل از پاشا و اسماعیلی، ۱۳۸۶). با توجه به مقیاس اصلی که در آن سوگیری پاسخدهی وجود داشت، متخصصان تصمیم گرفتند مقیاس جدید را با یک سری اصلاحات طراحی کنند. این مقیاس مشتمل بر ۲۰ سؤال است و نمره‌گذاری آن در طیف لیکرت چهار

درجه‌ای «هرگز = ۱ تا اغلب = ۴» انجام می‌شود که ماده‌های ۱، ۴، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹ و ۲۰ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. پاشا و اسماعیلی (۱۳۸۶) طی یک مطالعه برای تعیین پایایی آن از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده کردند که مقدار آن‌ها به ترتیب ۰/۷۵ و ۰/۷۱ و روایی همزمان آن با آزمون اضطراب ۰/۴ به دست آمد. حد اقل نمره در پرسش نامه یاد شده ۳۵ و حد اکثر آن ۶۵ می‌باشد. همچنین برای سنجش خودکارآمدی از پرسش نامه خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲) که شامل ۱۷ ماده می‌باشد استفاده شد. روش نمره‌گذاری ماده‌ها از کاملاً مخاف تا کاملاً موافق (۱ تا ۵) امتیاز صورت می‌گیرد. ماده‌های شماره ۱، ۳، ۸، ۹، ۱۳ و ۱۵ از ۵ به ۱ امتیاز می‌گیرند. و بقیه ماده‌ها به صورت ۱ تا ۵ امتیازشان افزایش می‌یابد. این مقیاس توسط براتی (۱۳۷۵) ترجمه و اعتباریابی شده است. پایانی این مقیاس در پژوهش براتی (۱۳۷۶) ۰/۷۹ و برای تعیین روایی آن از طریق همبسته نمودن آزمون عزت نفس و خود ارزیابی با خود کارآمدی استفاده شد که مقدار آن معنادار بود (به نقل از رحیمی پردنجاتی و غباری بناب، ۱۳۹۰). حد اقل نمره در پرسش نامه یاد شده ۱۷ و حد اکثر آن ۸۷ می‌باشد.

**شیوه اجرای پژوهش:** به منظور انجام پژوهش حاضر ابتدا به آموزش و پرورش ماهشهر مراجعه و ضمن معرفی خود اطلاعات مربوط به مدارس دخترانه دبیرستانی درخواست شد و اطلاعات مورد نیاز در اختیار محقق قرار گرفت و پس از انتخاب مدارس، پرسش‌نامه‌های مربوطه در بین دانش آموزان توزیع گردید و سپس جمع‌آوری گردید. در مرحله بعد آزمودنی‌ها انتخاب شدند و به منظور اجرای کار جلسه‌ای با حضور دانش‌آموزان برگزار گردید و در پایان دوره آموزشی مجدداً پرسش‌نامه‌های یاد شده اجرا گردید و پس از جمع‌آوری داده‌ها، عملیات تحلیل داده‌ها آغاز گردید. ضمناً تحقیق حاضر شامل ۱۰ جلسه آموزشی بود که تعداد و محتوی جلسات آموزشی آن به شرح ذیل است. جلسه اول معرفی آزمودنی‌ها به همدیگر و تعیین زمان و ساعت جلسات آموزشی و بیان اهمیت تحقیق، در جلسات بعدی موضوعاتی از قبیل شناخت ویژگی‌ها، شناخت توانایی‌ها، شناخت نقاط ضعف، شناخت احساسات، شناخت باورها و ارزش‌ها، شناخت مسئولیت‌ها، ملاک‌های عزت نفس و جایگاه انسان و ارزیابی صحیح از خود، خودآگاهی هیجانی، خودآگاهی

جسمانی و افکار، احساسات و رفتار همراه با تمرینات عملی مطرح شد و در جلسه پایانی (جلسه دهم) مجدداً پس از آزمون‌های یاد شده اجرا و با کمک آزمون‌های پیشرفته آماری تجزیه و تحلیل شدند.

**شیوه تحلیل داده‌ها:** به منظور تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و استنباطی (تحلیل کواریانس یک متغیری و چند متغیری) استفاده گردید و داده‌ها از طریق SPSS ورژن ۲۱ تحلیل شدند. ضمناً سطح معناداری ۵٪ در نظر گرفته شد.

### یافته‌های پژوهش

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین و انحراف معیار برای کلیه متغیرهای تحقیق در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمره‌های اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی و خودکارآمدی

گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار
اعتیاد به اینترنت	پیش آزمون	آزمایش	۴۲/۴۰	۲/۹۲
		گواه	۴۴/۶۷	۲/۵۵
اعتیاد به اینترنت	پس آزمون	آزمایش	۳۲/۱۳	۱/۶۸
		گواه	۴۵/۶۷	۲/۵۵
احساس تنهایی	پیش آزمون	آزمایش	۶۳/۲۰	۳/۰۵
		گواه	۶۱/۴۷	۴/۷۱
احساس تنهایی	پس آزمون	آزمایش	۳۶/۶۷	۳/۹۵
		گواه	۶۲/۳۳	۵/۸۳
خودکارآمدی	پیش آزمون	آزمایش	۴۷/۴۰	۴/۲۷
		گواه	۳۹/۴۰	۳/۴۶

۵/۲۲	۵۸/۴۷	آزمایش
پس آزمون		
۳/۵۶	۳۹/۶۰	گواه

مندرجات جدول ۱ نشان می‌دهد در مرحله پیش آزمون، میانگین و انحراف معیار اعتیاد به اینترنت برای گروه آزمایش ۴۲/۴۰ و ۲/۹۲ و برای گروه گواه ۴۴/۶۷ و ۲/۵۵، در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار، گروه آزمایش ۳۲/۱۳ و ۱/۶۸، و برای گروه گواه ۴۵/۶۷ و ۲/۵۵، در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار احساس تنهایی برای گروه آزمایش ۶۳/۲۰ و ۳/۰۵، برای گروه گواه ۶۱/۴۷ و ۴/۷۱، و در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار برای گروه آزمایش ۳۶/۶۷ و ۳/۹۵، و برای گروه گواه ۶۲/۳۳ و ۵/۸۳ و در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار خود کارآمدی برای گروه آزمایش ۴۷/۴۰ و ۲/۱۸، و برای گروه گواه ۳۹/۴۰ و ۳/۴۶ و در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار برای گروه آزمایش ۵۸/۴۷ و ۵/۲۲ و برای گروه گواه ۳۹/۶۰ و ۳/۵۶ می‌باشد.

جدول ۲. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمرات پس آزمون اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی و خودکارآمدی دانش آموزان دختر گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش‌آزمون

توان آماری	محدود آتا	سطح معنی داری (p)	F	DF	خطا	DF	فرضیه	مقدار	نام آزمون
۱/۰۰	۰/۹۳	۰/۰۰۱	۱۲۷/۳۶	۲۳		۳		۰/۹۴۳	آزمون اثر پیلایی
									آزمون لامبدای ویلکز
۱/۰۰	۰/۹۳	۰/۰۰۱	۱۲۷/۳۶	۲۳		۳		۰/۰۵۷	

آزمون اثر هتلینگ	۱۶/۶۱	۳	۲۳	۱۲۷/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۹۳	۱/۰۰
آزمون بزرگترین ریشه رویز	۱۶/۶۱	۳	۲۳	۱۲۷/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۹۳	۱/۰۰

همانطوری که در جدول ۲ نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان دختر گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی و خودکارآمدی) تفاوت معنی داری مشاهده می‌شود ( $p < 0/001$  و  $F=127/36$ ). برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، سه تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۳ ارائه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۹۳ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۹۳ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی و خودکارآمدی مربوط به تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی می‌باشد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی و خودکارآمدی دانش آموزان دختر دبیرستانی گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

توان آماری	مجدوراتا	سطح معنی داری P	F	بیشترین مجدوراتا	درجه آزادی	مجموع مجدوراتا	نمونه آماری	خطا
۰/۰۸۲	۰/۰۱	۰/۵۹۲	۰/۲۹۳	۱/۳۲	۱	۱/۳۲	پیش آزمون	
۱/۰۰	۰/۸۵	۰/۰۰۱	۱۴۹/۴۱	۶۷۶/۹۲	۱	۶۷۶/۹۲	گروه	
				۲/۵۳	۲۵	۱۱۳/۲۶	خطا	

پیش‌آزمون	۱۶۴/۱۲	۱	۱۶۴/۱۲	۹/۳۲	۰/۰۰۵	۰/۲۷	۰/۸۳۵
گروه	۲۰۰۴/۶۰	۱	۲۰۰۴/۶۰	۱۱۳/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۸۲	۱/۰۰
خطا	۴۳۹/۹۸	۲۵	۱۷/۵۹				
پیش‌آزمون	۹۸/۸۴	۱	۹۸/۸۴	۶/۲۰	۰/۰۲۰	۰/۲۰	۰/۶۶۸
گروه	۶۶۰/۰۱	۱	۶۶۰/۰۱	۴۱/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۶۲	۱/۰۰
خطا	۳۹۸/۵۷	۲۵	۱۵/۹۴				

فرد کارآمدی

احساس تنهایی

همانطوریکه در جدول ۳ نشان داده شده است با کنترل پیش‌آزمون، بین دانش‌آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ اعتیاد به اینترنت تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود ( $p < ۰/۰۰۱$  و  $F=۱۴۹/۴۱$ ). بنابراین فرضیه اول تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت خودآگاهی با توجه به میانگین اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب کاهش اعتیاد به اینترنت گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۸۵ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۸۵ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون اعتیاد به اینترنت مربوط به تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی می‌باشد. همچنین با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ احساس تنهایی تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود ( $p < ۰/۰۰۱$  و  $F= ۱۱۳/۹۳$ ). بنابراین فرضیه دوم تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت خودآگاهی با توجه به میانگین احساس تنهایی دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب کاهش احساس تنهایی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۸۲ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۸۲ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون احساس تنهایی مربوط به تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی می‌باشد. با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ خودکارآمدی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p < ۰/۰۰۱$  و  $F=۴۱/۳۹$ ). بنابراین فرضیه سوم تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت

خودآگاهی با توجه به میانگین خودکارآمدی دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش خودکارآمدی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۶۲ می باشد، به عبارت دیگر، ۶۲ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون خودکارآمدی مربوط به تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی می باشد.

### بحث و نتیجه‌گیری

تحقیق حاضر نشان داد که آموزش مهارت خودآگاهی موجب کاهش اعتیاد به اینترنت گردید. در همین راستا یافته این تحقیق با یافته پژوهشگرانی همچون غفاری و احدی (۱۳۸۶)، عبدالوهابی، باقری، حقیقی و کریمی (۲۰۱۲)، برانویی، اوپرست، کربونل و کامرو (۲۰۰۹) و پارکر، تایلور، استابروک، شل و وود (۲۰۰۸) هماهنگ است. در تبیین این چنین یافته مهم بایستی گفت یکی از مهم‌ترین عواملی که به انسان کمک می کند تا زندگی خوب و موفق داشته باشد، این است که فرد خود را بشناسد (خود آگاهی)، در مورد خود احساس خوبی داشته باشد و از آنچه هست شاد و راضی باشد. در همین رابطه ذکر مهارت‌های زندگی بی‌تأثیر نیست. اصطلاح مهارت‌های زندگی، به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی-اجتماعی و میان فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند (یونیسف<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳). به عبارت دیگر مهارت خودآگاهی یکی از مهارت‌های زندگی افراد بشمار می‌رود بطوری که به افراد کمک می‌کند تا بتوانند شناخت بیشتری نسبت به خود، خصوصیات، نیازها، اهداف و نقاط قوت و ضعف، احساسات، ارزش‌ها و هویت خود داشته باشند. به نظر می‌رسد فرد هر چه بیشتر خود را بشناسد و دید بهتری از ویژگی‌های خود داشته باشد، احتمال رشد استقلال را در خود افزایش داده و زمینه را برای پذیرش بهتر دیگران تقویت می‌کند. بنابراین خود آگاهی مقدمه ارتباط موثر با دیگران را فراهم می‌آورد (رادفر، حمیدی، لرستانی و میرزایی، ۱۳۸۷).

همانطوریکه قبلاً نیز گفته شد، اعتیاد به اینترنت یکی از شایعترین بیماری‌های قرن حاضر بشمار می‌رود و همه افراد جامعه را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد و استفاده آسیب‌زا از آن می‌تواند مشکلات روانشناختی، اجتماعی، تحصیلی و یا کاری جبران‌ناپذیری را در پی داشته باشد (دانگ، لو، زو و زائو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). در همین رابطه پژوهشگرانی همچون دلیو، بروجن و آن<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) طی مطالعه‌ای نشان دادند که آگاهی از اعتیاد به اینترنت در مدارس و دانشگاه‌ها، به منظور کاهش خطر استفاده فراوان از اینترنت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. یعنی جلسات آموزشی باعث افزایش خودآگاهی و کاهش اعتیاد به اینترنت می‌شود. با توجه به آنچه ذکر شد، رابطه معکوسی بین فاکتورهای خودآگاهی و آثار منفی اینترنت برقرار است. پس در صورتی که بر اساس آموزش میزان خودآگاهی را به عنوان متغیر مستقل بالا ببریم انتظار بر این است که میزان کاربری و سایر آثار منفی اینترنت کاهش یابد. در مهارت خودآگاهی یاد می‌گیریم که با تکیه بر نقاط قوت برای بهبود نقاط ضعف خود تلاش بیشتری کنیم. آگاهی از نقاط ضعف باعث می‌شود که فرد بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد. احساسات خود را بهتر بشناسد. زیرا فردی که از احساسات خود آگاهی پیدا می‌کند می‌تواند آن‌ها را کنترل کند. به عبارت دیگر ناتوانی در کنترل و مهار احساسات، می‌تواند به اعتیاد، خشونت و بینجامد (داوری، تفکری و کاظمی، ۱۳۸۵). در همین رابطه بررسی غفاری و احدی (۱۳۸۶) نشان داد که آموزش خودآگاهی هیجانی و مهارت‌تکانه موجب کاهش اعتیاد به اینترنت و کناره‌گیری اجتماعی گردید. از طرفی پژوهشگران دیگری همچون لطیفیان و سیف (۱۳۸۶) به این نتیجه رسیدند که در صورتی که فرد شناخت لازم و کافی را نسبت به افکار، احساسات، ارزش‌های خود پیدا کند، ارتباط و تعامل اجتماعی وی افزایش یافته و احساس تنهاییش کاهش می‌یابد. در اهمیت آموزش مهارت خودآگاهی به افراد، بایستی به این نکته مهم اشاره کرد که آموزش مهارت خودآگاهی، شخص را در کسب مهارت‌های تصمیم‌گیری، شناخت احساسات و تسلط بر رفتارها به واسطه شناخت بهتر نیازها و ویژگی‌های خود کمک می‌کند و شخص را

---

1. Dong, Lu, Zhou & Zhao

2. Deleevw, Bruijn & Oen

قادر می‌سازد تا در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و فشارهای همسالان و مسؤولیت‌های اجتماعی با دید واقع بینانه‌تری از ضعف‌ها و قوت‌های خود برخورد کرده و قادر باشد به نحوی موثر و سالم‌تر با این مسائل روبرو شود. بنابراین می‌توان از آموزش مهارت خودآگاهی در جهت کاهش و یا حتی پیشگیری از احساس تنهایی استفاده کرد تا از این طریق هزینه‌ها و صدمه‌هایی که این رفتارها بر شخص و جامعه تحمیل می‌کنند را کاهش دهیم.

همچنین تحلیل داده‌ها حاکی از این بود که خود آگاهی با احساس تنهایی ارتباط دارد. نتایج تحقیقات پرتی، لیو، گو و زو (۲۰۱۴)؛ آندرو و کالت (۱۹۹۴) و ماهون، یارچسکس و یارچسکی (۱۹۹۴) از یافته تحقیق حاضر حمایت می‌کنند. در همین رابطه لیو، گو و زو (۲۰۱۴) معتقدند که احساس تنهایی یک تجربه ذهنی دردناک یا یک احساس روان شناختی تلقی می‌شود که ویژگی عمده آن فقدان رضایت از روابط می‌باشد. از طرفی بررسی غفاری و احدی (۱۳۸۶) نشان داد که آموزش خودآگاهی هیجانی و مهار تکانه موجب کاهش اعتیاد به اینترنت و کناره‌گیری اجتماعی آنان گردید. احساس تنهایی عامل ویران کننده‌ای است که هم روی جسم و هم روی روان فرد تأثیر منفی می‌گذارد و او را از انجام هر کاری منع می‌کند. والدینی که بدون در نظر گرفتن توانایی‌های فرزندانشان از آن‌ها توقعات و انتظارات سطح بالایی دارند و جبران کمبودها و نارسایی‌های وجودی خود را در فرزندشان جستجو می‌کنند و همچنین والدینی که با مقایسه‌های نابجا و بی‌مورد احساس حقارت و ضعف و زبونی را در فرزند خود پرورش می‌دهند، زمینه‌های ایجاد احساس تنهایی را در دانش آموزان خود به وجود می‌آورند. از آنجا که آموزش و پرورش سازمانی است که می‌تواند انسان‌هایی خلاق، سالم، متفکر و کارآمد را تربیت کند و از آنجا که اساس برنامه‌های بهداشت روانی پیشگیری می‌باشد، نقش مدرسه به عنوان یکی از اساسی‌ترین مراکز پیشگیری مهم می‌باشد. لذا آموزش مهارت‌های خود آگاهی قطعاً می‌تواند دانش آموزان را در جهت سازگاری اجتماعی اخلاقی، عاطفی و دیگر معضلات زندگی یاری رساند.

از دیگر یافته‌های تحقیق حاضر این بود که آموزش مهارت خودآگاهی موجب بالا رفتن

خودکارآمدی گردید. نتایج تحقیقات پژوهشگرانی همچون عبدالوهابی، باقری، حقیقی و کریمی (۲۰۱۲)، احمد و المصری (۲۰۱۱)، معافیان و غنی زاده (۲۰۰۹) و جهان ملکی، شریفی، جهان ملکی و نظری بولانی (۱۳۹۰) از یافته تحقیق حاضر حمایت می‌کنند. در تبیین این یافته بایستی گفت که هر چه میزان خود آگاهی فرد بالاتر و هر چه شناخت وی از توانایی‌ها و ضعف‌های خود بیشتر شود کارایی آن فرد نیز بالا می‌رود. به عبارت دیگر خود آگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود؛ شناخت اجزایی همچون خصوصیات ظاهری، احساسات، افکار و باورها، ارزش‌ها، اهداف، گفتگوهای درونی و نقاط قوت و ضعف خود.

توجه به نتایج تحقیق حاضر نه تنها در کاهش احساس تنهایی افراد دارای اعتیاد به اینترنت موثر است بلکه استفاده از اینگونه برنامه آموزشی باعث افزایش خود کارآمدی آنها می‌شود. بالابردن میزان آگاهی در کاهش میزان اعتیاد به اینترنت و احساس تنهایی و افزایش کارایی بسیار موثر است لذا نتایج تحقیق حاضر می‌تواند به روان‌شناسان، مربیان تعلیم و تربیت و همه دست‌اندرکاران مسائل روان‌شناختی کمک نماید.

## منابع

- احمدی، نهال. (۱۳۸۶). تأثیر آموزش مدیریت کسب و کار خانگی بر خود کارآمدی حرف‌ای زنان خود سرپرست شهر اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده دانشکده روانشناسی دانشگاه اصفهان.
- پاشا، غلامرضا و اسماعیلی، سمیه. (۱۳۸۶). مقایسه اضطراب، ابراز وجود، احساس تنهایی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان شبه‌خانواده و بی‌سرپرست و دانش‌آموزان عادی استان خوزستان. *فصلنامه یافته‌های نو در روانشناسی*. سال اول. شماره ۴، ص ۲۲-۳۵.
- تمنایی فر، محمدرضا، صدیقی ارفعی، فریبرز و گندمی، زینب. (۱۳۹۱). رابطه بین اعتیاد به اینترنت با ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان مقطع متوسطه. *مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان*، ۱۴، ۱، ص ۶۵-۶۷.

- جهان ملکی، سیف اله، شریفی، مسعود، جهان ملکی، رعنا و نظری بولانی، گوهر. (۱۳۹۰). رابطه سطح آگاهی از مهارت‌های زندگی با باورهای خودکارآمدی دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، سال ششم، شماره ۲۲، ص ۲۶-۵۶.
- داوری، علیرضا، تفکری، محمدرضا و کاظمی، فاطمه. (۱۳۸۵). مهارت خودآگاهی. *فصلنامه بهروز*، ۱، ۳، ص ۲۶-۳۵.
- رادفر، صادق، حمیدی، فاضل، لرستانی، فریبرز و میرزایی، قاطع. (۲۰۰۸). *راهنمای عملی مهارت‌های زندگی برای جوانان*. تهران: موسسه تحقیقاتی پزشکی رحیمی پردنجاتی، سعید و غباری بناب، باقر. (۱۳۹۰). تأثیر مداخله مبتنی بر نظریه گاردنر بر خودکارآمدی عمومی دانش آموزان ناشنوای هنرستانی اصفهان. *مجله پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، سال اول، شماره اول، پیاپی ۱، ص ۷۳-۸۶.
- سواری، کریم. (۱۳۹۱). ساخت و اعتباریابی پرسش نامه اعتیاد به اینترنت. تحقیق چاپ نشده.
- غفاری، محمد و احدی، حسن. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر آموزش خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه در کاهش کناره گیری اجتماعی و کاربری اجباری اینترنت. *مطالعات روانشناختی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء*، ۳، ۲، ص ۹۱-۱۰۷.
- قاسم زاده، لیلی، شهرآرای، مهرناز و مرادی، علیرضا. (۱۳۸۶). بررسی نرخ شیوع اعتیاد به اینترنت در دختران و مقایسه دختران معتاد و غیرمعتاد به اینترنت در متغیرهای تنهایی، عزت نفس و مهارت‌های اجتماعی. *مجله روانشناسی معاصر*، ۲ (۱)، ص ۳۲-۳۸.
- کلهرنیا گلکار، مریم، صفاری نیا، مجید و امیرپور، برزو. (۱۳۹۰). بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت و سلامت روان در مراجعین کافی نت‌های شهر کرمانشاه. تحقیق چاپ نشده.
- لطیفیان، مهدی و سیف، دیباج. (۱۳۸۶). تأثیر خود آگاهی هیجانی روی روابط درون فردی. *مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*. شماره ۲۶، ۳، ص ۱۳۷-۱۵۰.
- ویزشفر، فاطمه. (۱۳۸۴). بررسی میزان اعتیاد به اینترنت در استفاده کنندگان از کافی نت‌های شهر لار. *فصلنامه اصول بهداشت روانی*، ۷، ۲۵ و ۲۶، ص ۲۷-۳۳.

- Abdolvahabi, Zahr. Bagheri. Sara, Haghghi. Shayesteh & Karimi. Fatemeh. (2012). Relationship between Emotional Intelligence and Self-efficacy in Practical courses among Physical Education Teachers. *European Journal of experimental biology*, 2 (5):1778-1784.
- Ahmed, Hanem A. A. & Elmasri, Yosr, M. (2011). Effect of self awareness Education on the Self efficacy and Sociotropy Autonomy Characteristics of Nurses in a Psychiatry Clinic. *Life Science Journal*, 8(2). 853-863.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman
- Beranuy, M, Oberst, U, Carbonell, X, Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*. 25: 1182–1187.
- Chou, C, & Peng, H. (2007). Net–friends: Adolescents’ attitudes and experiences vs. teachers’ concerns. *Computers in Human Behavior*. 23: 2394–2413.
- Davis, M. H. & Franzoi, S. L. (1999). Self-awareness and self-consciousness. In V. J. Derlega, B. A. Winstead & W. H. Jones (Eds.). *Personality: Contemporary theory and research*, 307-338, Chicago: Nelson-Hall, Inc
- Deleevw, JR. Bruijn, M. & Oen, GHDE. (2010). Internet and game behavior at secondary school and a newly developed health promotion program: a prospective study. *BMC public Health*, 10(544), 1-8 .
- Dong, GE. Lu, QL. Zhou, H. & Zhao, X. (2011). Precursor or sequel : pathological disorders in people with internet addiction disorder. *Plos ONE*, 6(2), 1-5.
- Esr, E. & Olcay, C. (2009). Effect of Self awareness Education on the Self-efficacy and Sociotropy–Autonomy Characteristics of Nurses in a Psychiatry Clinic. *Archives of Psychiatric Nursing*, 23(2):148–156.
- Greenfield, D. N. (2000). Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis, *Cyber Psychology & Behavior*, 5. 403–412.
- Hashemim, Mohammad. & Ghanizadeh, Afsaneh. (2011). emotional intelligence and self-Efficacy: A Case of Iranian EFL University Students. *International Journal of Linguistics*, 3, 1, 1-16.
- James, D.A. Parker, Robyn, N. Taylor, Jennifer, M. Eastabrook, Stacey L. Schell, & Laura, M. Wood. (2008). Problem gambling in adolescence: Relationships with internet misuse, gaming abuse and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 45: 174-180.
- Kaplan, SE. (2002). Problematic Internet use and Psychosocial well- being: development of a theory based cognitive- behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, CHB, 363.
- Kuss, d. j. Griffiths, M. D. & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959–966.

- Lan-hua, L. Li-ping, Z. & Zhao-lan, L. (2010). Impact of emotional intelligence on internet addiction disorder among students at a college in Weifang. *Preventive Medicine Tribune*.
- Liu, L. Gou, Z. & Zuo, J. (2014). Social support mediates loneliness and depression in elderly people. *J Health Psychol*,
- Mahon, N. Yarcheski, A. & Yarcheski, T. (1994). Differences in social support and loneliness in adolescents according to developmental stage and gender. *Public Health Nursing*, 11 (5). 361-368.
- Moafian, F. & Ghanizadeh, A. (2009). The relationship between Iranian EFL teachers' emotional intelligence and their self-efficacy in Language Institutes. *System*, 37(4), 708-718.
- Murali, V. & George, S. (2007). Lost online: An overview of internet addiction, *Advanced Psychiatry Treatment*, 13, 24-30.
- Parker, J. Taylor, R N. Eastabrook, J M. Schell, S L. & Wood. L. M. (2008). Problem gambling in adolescence: Relationships with internet misuse, gaming abuse and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 45: 174–180.
- Pretty, G. Andrews, L& Collett, C. (1994). Exploring adolescents' sense of community and its relationship to loneliness. *Journal of Community Psychology*. 22 (10).346-358.
- Sasmaz, T. Oner, S. Kurt, A. O. Yapici, G. Yazici, A. E. Bugdayci, R. & Sis, M. (2014). Prevalence and risk factors of Internet addiction in high school students. *Euopean Journal of Public Health*, 24(1), 15-20.
- Schoenfeld, D. & Yan, Z. (2012). Prevalence and Correlates of Internet Addiction in Undergraduate Students: Assessing with Two Major Measures. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 2(2), 16-34.
- Sherer, M. Maddux, J. E. Mercandente, B. Prentice-Dunn, S. Jacobs, B. M. and Rogers, R.W. (1982). The self-efficacy scale: construction and validation. *psychological reports*, 51, 663-671.
- Unicef. (2003). "Which skill is life skill?" *Life Skill Based Education*. 20(5), 44-65.