



دانشگاه علامه طباطبائی
دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت اخذ کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه

عنوان

تأثیر آموزش مؤلفه های قابلیت فردی (خودآگاهی و خودکنترلی) در کاهش
اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان دختر دبیرستان های شهر کامیاران

استاد راهنما:

دکتر فرامز سهرابی

استاد مشاور:

دکتر یحیی مهاجر

استاد داور:

دکتر عبدالله شفیع آبادی

دانشجو:

شهلا حمیدی

تابستان ۸۸

چکیده

هدف از تحقیق بررسی تأثیر آموزش مؤلفه های قابلیت فردی در کاهش اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان دختره دوره دبیرستان شهر کامیاران می باشد. جامعه آماری کل دانش آموزان دختره دوره متوسطه شهر کامیاران و روش این پژوهش شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می باشد. می باشند. روش نمونه گیری به صورت خوشه ای که از بین دبیرستان های سطح کامیاران ۴ دبیرستان انتخاب کرده و از طریق فراخوان از بین دانش آموزان نام کسانی را که روزانه حداکثر ۲ ساعت از اینترنت استفاده می کردند را ثبت نام کرده و از آنها پیش آزمون اعتیاد به اینترنت گرفته شد. نقطه برش برای اعتیاد در این تست جواب دادن ۵ سوال از ۸ سوال پرسشنامه می باشد. سپس نام کسانی که نمره ۵ به بالا گرفته بودند را یادداشت کرده و از آنها مصاحبه مقدماتی به عمل آمد تا نمونه معرف کاملی از جامعه آماری باشد. حجم نمونه ۲۴ نفر، ۱۲ نفر گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه مورد آموزش قرار گرفتند اما هیچ آموزشی در مورد گروه کنترل صورت نگرفت. برای جمع آوری داده ها از مقیاس اعتیاد به اینترنت که توسط کا، اس، یانگ (۱۹۹۶) با هدف سنجیدن میزان و شدت اعتیاد به اینترنت بر مبنای تجارب بالینی ساخته شده است استفاده شد. در مرحله پایانی از دو گروه (آزمایش و کنترل) پس آزمون گرفته شد. و در نهایت با استفاده از تحلیل کواریانس برای گروه مستقل، نتایج نشان داد که آموزش قابلیت فردی در کاهش دانش آموزان دختره دوره دبیرستان نسبت به اعتیاد به اینترنت مؤثر است.

واژه های کلیدی: قابلیت فردی، اعتیاد به اینترنت، دانش آموزان

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات پژوهش

| | |
|--|----|
| مقدمه..... | ۳ |
| ۱-۱) بیان مسئله..... | ۵ |
| ۱-۲) اهمیت و ضرورت تحقیق | ۸ |
| ۱-۳) اهداف تحقیق | ۹ |
| ۱-۴) فرضیه تحقیق | ۹ |
| ۱-۵) تعریف مفهومی و عملیاتی واژگان اختصاصی..... | ۱۰ |
| ۱-۵-۱) قابلیت فردی..... | ۱۰ |
| ۱-۵-۲) خودآگاهی: | ۱۰ |
| ۱-۵-۳) خود کنترلی..... | ۱۰ |
| ۱-۵-۴) تعریف اختلال اعتیاد به اینترنت..... | ۱۱ |
| ۱-۵-۵) تعریف عملیاتی اختلال اعتیاد به اینترنت..... | ۱۱ |
| ۱-۵-۶) کاربران اینترنت..... | ۱۱ |

۱-۵-۷) تعریف عملیاتی نوجوانی..... ۱۱

فصل دوم (پیشینه تحقیق

مقدمه..... ۱۳

۲-۱) نوجوانی:..... ۱۵

۲-۲) مشکلات رفتاری نوجوانان..... ۱۷

۲-۳) تعریف اختلال اعتیاد به اینترنت..... ۱۸

۲-۴) انواع اعتیاد به اینترنت..... ۲۳

۲-۴) اعتیاد به موضوعات جنسی در اینترنت..... ۲۳

۲-۴) اعتیاد به روابط اینترنت..... ۲۴

۲-۴) اجبار شبکه ای..... ۲۴

۲-۴) جمع آوری اطلاعات..... ۲۵

۲-۵۴) اعتیاد به رایانه..... ۲۵

۱-۵) الگوهای نظری اعتیاد به اینترنت..... ۲۵

- ۲۷.....(۱-۵-۱) نظریه زیستی - پزشکی.....
- ۲۹.....(۲-۵-۲) نظریه روان کاوی.....
- ۳۰.....(۲-۵-۳) الگوی استفاده مرضی از اینترنت گروهول (۱۹۹۹).....
- ۳۱.....(۲-۵-۴) مدل ورای نظریه ای.....
- ۳۲.....(۲-۵-۵) نظریه رفتاری.....
- ۳۴.....(۲-۵-۶) نظریه شناختی.....
- ۳۵.....(۲-۵-۷) نظریه شناختی - رفتاری...../.....
- ۳۹.....(۲-۵-۸) نظریه اجتماعی - فرهنگی.....
- ۴۰.....(۲-۵-۹) نظریه بوم شناختی یوری بران فن برتر.....
- ۴۱.....(۲-۵-۱۰) نظریه کنترل اجتماعی هیرشی.....
- ۴۲.....(۲-۶) ملاکهای تشخیص اعتیاد به اینترنت.....
- ۴۵.....(۲-۷) علت اصلی اعتیاد به اینترنت در ایران.....
- ۴۶.....(۲-۸) پیامدهای اعتیاد به اینترنت.....
- ۴۷.....(۲-۸-۱) پیامدهای زیستی - جسمانی.....

- ۴۷.....مشکلات خانوادگی (۲-۸-۲)
- ۴۹.....مشکلات درسی (۲-۸-۳)
- ۴۹.....مشکلات شغلی (۲-۸-۴)
- ۵۰.....روش پیشگیری (۲-۹)
- ۵۳.....درمان اختلال اعتیاد به اینترنت از دیدگاه یانگ (۱۹۹۹) (۲-۱۰)
- ۵۳.....تمرین متضاد (۲-۱۰-۱)
- ۵۴.....حمایت بیرونی (۲-۱۰-۲)
- ۵۴.....کارت خاطر نشان (۲-۱۰-۳)
- ۵۵.....سیاهه فردی (۲-۱۰-۴)
- ۵۵.....گروه حمایتی (۲-۱۰-۵)
- ۵۷.....تعریف هوش هیجانی (۲-۱۱)
- ۵۸.....مؤلفه های هوش هیجانی (۲-۱۲)
- ۵۹.....قابلیت فردی (۲-۱۳)
- ۵۹.....خودآگاهی (۲-۱۳-۱)

۶۴..... خود کنترلی (۲-۱۳-۲)

۷۳..... پیشینه تحقیق (۲-۱۴)

۷۳..... تحقیقات انجام شده در داخل کشور (۲-۱۴-۱)

۷۵..... تحقیقات انجام شده در خارج کشور (۲-۱۴-۲)

فصل سوم : روش و شیوه اجرای تحقیق

۷۹..... مقدمه

۷۹..... طرح تحقیق (۳-۱)

۸۱..... جامعه آماری: (۳-۲)

۸۱..... روش نمونه گیری (۳-۳)

۸۲..... ابزار اندازه گیری (۳-۴)

۸۲..... مقیاس اعتیاد به اینترنت (IAS) (۳-۴-۱)

۸۳..... جدول ۳-۱: نمرات ۲۴ دانش آموز (بلی : ۱ خیر: ۰) (۳-۵)

۸۴..... شیوه جمع آوری داده ها: (۳-۶)

۳-۷) روش تجزیه و تحلیل اطلاعات: ۸۴

۳-۸) مراحل اجرای پژوهش: ۸۴

۳-۹) طرح کلی برنامه درمانی - آموزشی ۸۵

۳-۱۰) عنوان کلی جلسات آموزشی ۸۵

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل اطلاعات آماری

مقدمه ۸۸

۴-۱) تحلیل آماری داده ها ۸۸

۴-۲) آزمون فرضیه تحقیق ۹۳

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

مقدمه ۹۷

۵-۱) نتیجه گیری ۱۰۳

۵-۲) محدودیت های پژوهش ۱۰۳

۱۰۴..... پیشنهادات (۵-۳)

۱۰۶..... منابع

فهرست جداول

- جدول ۴-۱) توزیع فراوانی دانش آموزان پایه تحصیلی..... ۸۹
- جدول ۴-۲) توزیع فراوانی دانش آموزان نمونه بر حسب سن..... ۹۰
- جدول ۴-۳): توزیع فراوانی نمرات اعتیاد به اینترنت آزمودنی های پژوهش ۹۱
- جدول ۴-۴): توزیع فراوانی افراد عادی و معتاد به اینترنت ۹۲
- جدول ۴-۵): میانگین و انحراف استاندارد نمرات اعتیاد به اینترنت ۹۲
- جدول ۴-۶) میانگین و انحراف نمرات پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش و کنترل... ۹۳
- جدول ۴-۷): نتایج آزمون کوواریانس برای آزمون فرضیه پژوهش ۹۴
- جدول ۴-۸): میانگین و انحراف استاندارد تعدیل شده پس آزمون..... ۹۴

فصل اول

کلیات تحقیق

فصل دوم

پیشینه مطالعاتی تحقیق

فصل سوم

روش و شیوه اجرای تحقیق

فصل چهارم

روش تجزیه و تحلیل داده های

آماري

فصل پنجم

بحث و نتیجه گیری

مقدمه

در دنیایی که روز به روز در حال پیچیده تر شدن است، ضرورت استفاده از اینترنت برای نوجوانان و جوانان بیش از پیش احساس می شود، زیرا اینترنت نقش عمده ای در کسب مهارت ایفا می کند. با این وجود از بین رسانه های جمعی و فناوری جدید، اینترنت برای فرد، خانواده و جامعه مسائل و مشکلاتی را ایجاد کرده که شایسته ی توجه و عنایت متفکران، پژوهشگران، و روانشناسان و روانپزشکان است. انقلاب الکترونیک، انفجار اطلاعاتی و انقلاب رایانه ای تفاوت های کمی و کیفی بسیاری در جهان نسبت به دو دهه ی اخیر به همراه آورده است و آن تبدیل جهان به یک کلبه ی راحت است. مهم ترین فعالیت فناوری جدید برقراری ارتباطات و انتقال و تبادل اطلاعات در طیفی گسترده است که محدودیتی هم نمی توان بر آن تصور کرد (امیدوار، ۱۳۸۱).

در گزارش وزارت اطلاعات و فناوری (۱۳۸۷) آمده است که تنها در ۴ سال اخیر تعداد کاربران اینترنت در کشور ۲۵ برابر شده و بیش از ۶۴ درصد از کاربران ایرانی در منزل هم از

اینترنت استفاده می کنند که این مسئله نشان دهنده ی تمایل گسترده به استفاده از این ابزار اطلاع رسانی است.

در سال ۱۹۹۸ جامعه شناسان آمریکایی با مشاهده شمار بالایی از مشکلات مرتبط به اینترنت همچون طلاق، بی اعتنایی به فرزندان، از دست دادن شغل، فرار از مدرسه و مشکلات قضایی، مرکز اعتیاد به کامپیوتر را در دانشگاه ها تأسیس کردند شکی نیست که اینترنت پیشتاز انقلاب صنعتی جدید است و همانند یک رابطه جدید می باشد یعنی در ابتدا جذاب و نهایتاً نیازمند صرف انرژی و زمان فراوان برای حفظ آن هستیم. دست یابی به شبکه جهانی، افراد را با انبوهی از اطلاعات و نشریات الکتریکی روبه رو می کند که با استفاده از ارتباط سنتی امید دست یابی به آنها را نداشته است. به نظر می رسد که اینترنت می تواند مورد حسن استفاده و سوء استفاده به صورت اعتیاد به اینترنت قرار بگیرد. عوامل روان شناختی فراوانی بر قدرت جذابیت اینترنت دلالت دارند. به نظر می رسد که همان ویژگی هایی که تشکیل دهنده ی قدرت اینترنت هستند همگی قابلیت اعتیاد آور را دارا باشند.

از طرف دیگر روان شناسان معنقدند هر رفتاری که فرد از خود نشان می دهد تحت تأثیر عوامل بسیاری همچون عوامل محیطی، عاطفی و شخصیتی می باشد. و همچنین شناخت احساسات خود و دیگران به انسان کمک می کند تا بتواند عکس العمل های متفاوت و صحیح تری را در محیط کار و تحصیل انجام دهد (مک نامارا، ترجمه حاجی زاده، ۱۳۷۹).

قابلیت فردی که از خودآگاهی و خودکنترلی تشکیل شده است و از مؤلفه های هوش هیجانی می باشد به ما کمک می کنند تا در موقعیت های مختلف هیجان های خود را شناخته و از آنها آگاه باشیم و همچنین قدرت کنترل هیجان های خود را داشته و آنها را به شکل درست

نشان دهیم. بنابر این دلایل به نظر می رسد این مؤلفه ها می توانند در کاهش وابستگی به اینترنت مؤثر باشند.

۱-۱) بیان مسئله

گرایش روز افزون به اینترنت و کاربردهای آن در زندگی روزمره استفاده از آن را در جامعه بیشتر کرده است. به علت نقش عمده اینترنت در کسب مهارت برای جوانان و نوجوانان، کاربرد آن برای این قشر بیشتر از رده های سنی دیگر می باشد از بین رسانه های جمعی و فن آوری جدید، اینترنت برای فرد، خانواده و جامعه مسائل و مشکلاتی را ایجاد کرده که شایسته توجه و عنایت خاص متفکران، پژوهشگران، روان شناسان و روانپزشکان است (امیدوار، ۱۳۸۱).

اینترنت پدیده ای که آخرین دهه از قرن بیستم پا به عرصه وجود گذاشت در اندک زمانی به گسترده ترین و سریع ترین و قابل دسترس ترین وسیله ی ارتباطی مبدل شده است. به عنوان مثال طبق آمار تعداد کاربران اینترنت در کشور در سال ۸۳ بیش از ۶ میلیون نفر بوده اند که این تعداد روز به روز در حال افزایش است (شاه نظری، ۱۳۸۵).

با توجه به گسترش روز افزون استفاده از اینترنت در ایران و بخصوص در میان جوانان و نوجوانان، در صورتی که از هم اکنون در پی طرح و اجرای برنامه های پیشگیرانه در این زمینه نباشیم بزودی شاهد افزایش معضلات این حوزه بویژه مساله اعتیاد به اینترنت خواهیم بود. با توجه به اینکه تعداد مطالعات صورت گرفته در این زمینه انگشت شمار است لزوم و اهمیت بررسی و پژوهش های گسترده در این زمینه با مد نظر قراردادادن شیوع روز افزون این فناوری و مشکلات ناشی از آن کاملاً احساس می گردد. در ایران مانند بسیاری از کشورهای در حال توسعه هنوز مطالعات و تحقیقات در حوزه اعتیاد به اینترنت و عوامل وابسته به آن در ابتدای

مسیر قرار دارد و نیاز به پژوهش های گسترده و کاربردی در این زمینه بویژه روی افراد، گروه های که در معرض خطر بالاتری قرار دارند، کاملاً احساس می گردد (حسن پور، ۱۳۸۵).

متأسفانه مبتلایان ایرانی کمتر حاضرند به مشکل خود اعتراف کنند و محرک اصلی آنها برای مراجعه به متخصصین عمدتاً بحران هایی است که در مسائل خانوادگی- تحصیلی و شغلی آنها رخ می دهد.

تحقیقات انجام شده در کشور ایران نشان می دهد که بیشترین استفاده کنندگان از اینترنت جوانان و نوجوانان هستند به طوری که ۳۵ درصد از آنها به خاطر حضور در اتاق های گفتگو ۲۸ درصد بازی های اینترنتی و ۳۰ درصد چک کردن پست الکترونیکی و ۲۵ درصد نیز مشغول جستجو در شبکه جهانی هستند (حسینی، ۱۳۸۳).

در کل نگاه روان شناسان، به پدیده اینترنت این است که اینترنت تاثیری منفی بر جامعه دارد به عنوان مثال کرات^۱ و همکاران (۱۹۹۸) در پژوهشی، اینترنت را همچون رسانه ای محدود و جانشینی نه چندان مطمئن برای زندگی واقعی در نظر گرفته اند که به احساس تنهایی و افسردگی منجر می گردد.

کاپلان^۲ (۲۰۰۲) به این نتیجه رسید که افراد معتاد به اینترنت از ویژگی هایی چون احساس تنهایی، کمرویی، کناره گیری اجتماعی و افسردگی برخوردارند و افراد وابسته به اینترنت از نظر واکنش های اجتماعی در سطح پایین تری نسبت به افراد غیر وابسته به اینترنت قرار دارند (غفاری، ۱۳۸۵).

^۱ - kraut , et at

^۲ - Caplan

روان شناسان علاوه بر شناخت آسیب شناسی روانی ناشی از اینترنت بر روی کاربران آن در پی یافتن راه حل هایی برای رفع و کاهش آن آثار برآمدند از جمله پیشنهادهاتی که روان شناسان به کاربران دادند تقویت جنبه های شخصیت و ویژگی های روانی در مقابل محرک های محیطی عصر حاضر از جمله اینترنت بود. برای تقویت و مقاوم سازی شخصیت، آموزش و تقویت مهارت های روانی گوناگون وجود دارد که در این پژوهش به آموزش قابلیت فردی پرداخته می شود که این خود باعث کاهش اعتیاد به اینترنت می گردد.

برای تشخیص معتادان به اینترنت باید رفتار آنها به دقت مورد ارزیابی قرار گیرد. معمولاً معتادان به اینترنت کنترل زمان را از دست داده و کاملاً ارتباط خود را با دنیای خارج قطع می کنند. عده ای معتقدند نمی توان استفاده مستمر از اینترنت را با اعتیاد به مواد مخدر، الکل و یا حتی سیگار کشیدن مقایسه کرد روانشناسان و پزشکان کلینیک های درمانی کمتر از ۱۰ سال است که به مشکل اعتیاد به اینترنت توجه نشان داده اند و بسیاری از متخصصان در گروه بندی آنان با سایر موارد اعتیاد اختلاف نظر دارند. برداشت عمومی جامعه از اعتیاد به اینترنت بر آن است که مردم با میل خود سراغ اینترنت می روند در حالی که اعتیاد به مواد دیگر چندان ارادی و با تصمیم قبلی نیست در حالی که تحقیقات دانشگاه پینسبورگ روی ۵۰۰ استفاده کننده از اینترنت نشان داده که آنها علائم بالینی شبه معتادان به الکل و یا مواد مخدر از خود نشان داده اند و بسیاری از آنها اگر چه از بی خوابی رنج می برند اما توانایی دوری از کامپیوتر را ندارند (جهان صنعت، ۱۳۸۴).

حال در جایی که نوجوانان و جوانان ناگزیر هستند از اینترنت و تکنولوژی امروزی استفاده کنند تکلیف آثار منفی آنها چه خواهد بود و آیا آموزش مؤلفه های قابلیت در کاهش اعتیاد به اینترنت دانش آموزان مؤثر است؟