

ارتباط اعتیاد اینترنتی با اضطراب و هوش هیجانی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم اثربخشی بخشی درمانی

جمیله شافعی^۱

^۱ مشاور دبیرستان استاد شیرازی شهرستان سقز، دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد تهران مرکز واحد الکترونیکی

نام نویسنده مسئول:

جمیله شافعی

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی ارتباط اعتیاد اینترنتی با اضطراب و هوش هیجانی در دانش آموزان دختر متوسطه دوم دبیرستان استاد شیرازی شهرستان سقز در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ انجام شد. پژوهش با روش: توصیفی - همبستگی، انجام شد و جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دبیرستان استاد شیرازی شهرستان سقز می باشد که در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ به تحصیل اشتغال دارند. تعداد ۲۷۰ نفر دانش آموز که شامل کلیه دانش آموزان می شوند به عنوان نمونه پژوهش لحاظ شده اند. به منظور گردآوری داده ها از پرسشنامه استاندارد هوش هیجانی شرینگ (EQI) و پرسشنامه اعتیاد اینترنتی (IAT) کیمبرلی یانگ و برای اضطراب از پرسش نامه اضطراب بک استفاده گردید. اطلاعات گردآوری شده جهت بررسی رابطه بین متغیرها با روش آماری همبستگی پیرسون تجزیه و تحلیل شد. همچنین بمنظور بررسی میزان پیش بینی اعتیاد به اینترنت از روی متغیر هوش هیجانی کلی، از رگرسیون استفاده شد. یافته ها نشان دادند که رابطه معناداری بین اعتیاد و اضطراب به اینترنت وجود دارد. و نشان می دهد که در صورت بروز تغییر در (افزایش یا کاهش) در یکی از این دو متغیر شاهد افزایش یا کاهش در متغیر دیگر خواهیم بود. بنابراین نشان می دهد که بین اعتیاد اینترنتی و اضطراب رابطه معناداری وجود دارد. یافته ها نشان دادند که بین هوش هیجانی و اعتیاد به اینترنت رابطه منفی معناداری ($-0/387$) وجود دارد و هوش هیجانی ۴۵ درصد اعتیاد به اینترنت را پیش بینی می کند. همچنین بین هریک از مولفه های اصلی هوش هیجانی و اعتیاد به اینترنت رابطه منفی معناداری دیده شد. یکی از روش های ایجاد مقاومت در بین دانش آموزان و جوانان در مقابل سوء مصرف استفاده از تکنولوژی و بویژه اینترنت، تقویت مولفه های هوش هیجانی است.

واژگان کلیدی: اعتیاد اینترنتی، اضطراب، هوش هیجانی

مقدمه

با پیشرفت علم و فناوری و انفجار اطلاعات در دنیای امروز ضرورت استفاده از اینترنت در نوجوانان به منظور کسب مهارت، بیش از پیش احساس می شود. مطالعات جلالی، آقابابایی و باقری (۲۰۰۸) میزان گرایش جوانان به اینترنت را ۷۸/۵ درصد گزارش کرده است. در همین راستا (کوه^۱ و وسپار^۲، ۲۰۰۱) نیز در پژوهش خود دریافتند ۸۳ درصد دانش آموزان سال آخر دبیرستان از اینترنت استفاده می کنند. اما این فن آوری با همه محاسنی که برای زندگی نسل امروز به همراه دارد، همچون تیغی دولبه زیان ها و مشکلات بسیاری را بخصوص برای نسل جوان کشور می تواند به همراه داشته باشد.

از اوایل دهه ۹۰ میلادی، پژوهش ها و بررسی های بسیاری در زمینه روان شناسی اینترنت و تأثیر آن بر سلامت و رفتار انسان انجام پذیرفته است. امروزه موضوع اینترنت، مسئله مهمی برای بیشتر کشورها، به ویژه کشورهای در حال توسعه و از جمله کشورهای اسلامی است. آگاهی از پی آمدهای اینترنت و در کنار آن، در نظر گرفتن راهبردهای مناسب برای استفاده درست و پیش گیری یا کاهش پی آمدهای احتمالی منفی آن، اهمیت اساسی دارد.

پژوهشگران حوزه روانشناسی اینترنت همچون: تالبوت، یانگ، کندل^۳ (۱۹۹۸)، دیویس و اسمیت^۴ (۱۹۹۹)، ناکس، زوسمن و اندرسون^۵ (۲۰۰۱)، لائو ها، لی پینگ و زائولان^۶ (۲۰۱۰)، همگی بر ماهیت اعتیاد آور اینترنت بخصوص در قشر جوان تأکید داشته اند. آمار ها حاکی از آن است که ۵ تا ۱۰ درصد استفاده کنندگان اینترنت، بصورت اعتیادگونه ای از آن استفاده می کنند. (علوی و همکاران، ۱۳۸۸).

عوارض ناشی از اعتیاد به اینترنت باعث شده تا آنرا سرآمد همه اعتیاد های رفتاری بدانند. (حمیدیان، ۱۳۸۷). این اختلال یک پدیده بین رشته ای است که علوم مختلف از جمله: پزشکی، رایانه ای، جامعه شناسی، حقوق، اخلاق و روانشناسی، هریک آنرا از یک بعد مورد بررسی قرار داده اند. (معیدپور و همکاران، ۱۳۸۵)

هوش هیجانی مجموعه ای از توانائیها، کفایتها و مهارت های غیر شناختی است که فرد را برای کسب موفقیت در مقابله با شرایط و فشار های محیطی تحت تأثیر قرار می دهد (بار- آن، ۲۰۰۰). هوش هیجانی دارای مولفه های متنوعی است که در آن میان می توان به ارزیابی عواطف خود، ارزیابی عواطف دیگران، تنظیم عواطف و هیجان و استفاده از هیجانها در شرایط مختلف اشاره نمود.

1- kuh

2- vesper

3- Talbott , Young , Kandell

4- Davis , Smith

5- Knox , Zusman , Anderson

6- Lau-hua , Li-ping , Zhao-lan

امروزه پژوهشگران معتقدند که اگر فرد از لحاظ هیجانی توانمند باشد، بهتر می تواند با چالش های زندگی مواجه شود و در نتیجه از سلامت روانی بهتری برخوردار خواهد شد. (مارتینز، رامالو و مورین^۷، ۲۰۱۰)

و همچنین پژوهشگران اذعان دارند که توانایی سازنده هوش هیجانی، درک هیجانات، تنظیم حالات عاطفی و استفاده از آگاهی هیجانی با بهداشت روانی و انطباق روانشناختی مرتبط است. (احمدی رق آبادی، ۱۳۸۴)

۲-۱- بیان مسأله

اگر بپذیریم که هر چیزی می تواند جنبه اعتیادآور و بیمارگونه به خود بگیرد، در این صورت کاملاً منطقی خواهد بود که از اعتیاد به اینترنت سخن بگوییم. توجه زیادی که امروزه روان شناسان و روان پزشکان درباره اعتیاد به اینترنت دارند، نشان می دهد این موضوع همچنان مهم و بحث برانگیز است. اورزاک^۸ (۱۹۹۹)، اعتیاد به اینترنت را نوعی اختلال می داند که فرد صفحه رایانه را جذاب تر از واقعیت زندگی روزمره می بیند. به نظر او، هر کس رایانه دارد، در معرض اعتیاد است، ولی افراد خجالتی، تنها و بی حوصله آسیب پذیری بیشتری دارند.

نبود روابط پایدار و صمیمی با دیگران، نداشتن اعتماد به نفس و به طور کلی، شکست در عرصه های گوناگون زندگی، زمینه را برای اعتیاد افراد به اینترنت فراهم می کند. نتایج پژوهش یانگ^۹ (۱۹۹۷) در این زمینه نشان داد یکی از دلایل مهم اعتیاد به اینترنت در افرادی که روابط عمومی کمتری دارند، به دست آوردن حمایت های اجتماعی است. ایوان گلدبرگ^{۱۰} (۱۹۹۵) اعتیاد به اینترنت را یکی از آسیب های روان شناختی بسیار زیان بخش می داند که کنش وری بهنجار و سلامت روانی فرد را در جنبه های مختلف مختل می کند. کاپلان^{۱۱} (۲۰۰۲) به این نتیجه رسید که افراد معتاد به اینترنت از ویژگی هایی چون: احساس تنهایی، کم رویی، کناره گیری اجتماعی و افسردگی و تنهایی می انجامد.

راسموس^{۱۲} (۲۰۰۰) نشان داد که کاربران افراطی در موقع قطع تماس، بی قرار، حساس، مضطرب و زودرنج (کناره گیری اجتماعی) و در قطع یا کنترل و توقف استفاده موفق نیستند. (غفاری و احدی، ۱۳۸۶)

افزون بر اینکه وابستگی رفتاری یا اعتیاد به اینترنت، نوعی بیماری یا آسیب روانی است، همچنین پدیده ای مزمن و فراگیرشمرده می شود که با خسارت های جدی جسمانی، خانوادگی، شغلی، اجتماعی و روانی همراه است.

مهم ترین پی آمدهای اعتیاد به اینترنت با توجه به شدت آن، عبارتند از: اختلال افسردگی؛ گوشه گیری و انزوا؛ اختلال در میزان خواب و زمان آن؛ خستگی بیش از حد؛ فشارهای روانی؛ از دست دادن فرصت های شغلی؛

7-Martinez , Ramallo , Morin

8-Orzak

9- Young

10- Ivan Goldenberg

11- Kaplan

اختلال در روابط میان فردی؛ اختلاف های خانوادگی؛ مشکلات درسی؛ افکار پر خاشگرانه و میل جنسی زود رس. (رحمانی، ۱۳۹۱)

تامین سلامت روان دانش آموزان که قشر جوان و آینده ساز هر جامعه ای محسوب می شوند از مهمترین مسائل اجتماعی می باشد و به این منظور دستگاه های ذیربط لازم است که در انتخاب، آماده سازی و تعلیم و تربیت آنها از شیوه ها، معیارها و برنامه هایی استفاده کنند که شرط حفظ و ارتقاء سلامت روانی آنها در اولویت قرار گیرد و در این میان، ارتباط اعتیاد اینترنتی با اضطراب و هوش هیجانی با توجه به محدوده سنی این افراد که در دوره نوجوانی و جوانی، دوران تغییرات سریع هیجانی و داشتن هیجانات شدید و پرشور، امر بسیار مهمی به نظر می رسد. و از آنجایی که بدون شک هوش هیجانی به عنوان یک مهارت فردی تاثیر زیادی بر جنبه های مختلف زندگی یک فرد دارد و می تواند سلامت دانش آموزان را به عنوان قشر جوان جامعه در ابعاد مختلف به ویژه روانشناختی پیش بینی کند، بنابراین محقق بر آن شد تا مطالعه ای برای ارتباط اضطراب و هوش هیجانی با اعتیاد به اینترنت انجام دهد تا بتوان از نتایج آن در برنامه های ارتقاء سلامت دانش آموزان استفاده کرد.

این پژوهش به دنبال این است که ابتدا جداگانه بررسی کند که :

آیا اضطراب با اعتیاد اینترنتی رابطه دارد؟

آیا هوش هیجانی با اعتیاد اینترنتی رابطه دارد؟

و در پایان این پرسش کلیدی مطرح است که آیا اضطراب و هوش هیجانی با اعتیاد به اینترنت باهم ارتباط دارند؟

اعتیاد اینترنتی پدیده ای است که از دسترسی آسان به رایانه و اطلاعات آنلاین ناشی می شود. پای این نوع جدید از اعتیاد فزاینده به کشور ما نیز کشیده شده است. به گفته کارشناسان، خطرات و مشکلات اعتیاد اینترنتی بیش از خطرات ناشی از اعتیاد به مواد مخدر است، چرا که در اعتیاد به مواد مخدر این جسم آدمی است که بیش از بیش دچار آسیب می شود ولی در اعتیاد اینترنتی روح و روان افراد دچار آسیب شده و شرایط طبیعی و سلامت روانی انسان ها را از آن ها می گیرد. مراکز روانشناسی و سایبرولوژی غرب، وسواس و استفاده عقده وار از اینترنت را سبب دور شدن توده مردم از فضای اجتماعی و عمومی جامعه دانسته و نسبت به تاثیرات مخرب آن در دراز مدت روی جسم و روان مردم اجتماع بشری هشدار داده اند. با وجود پژوهشهای فراوان و تلاشهای هماهنگ برای شناسایی مهمترین عوامل گرایش فرد به اعتیاد به اینترنت، همچنان موارد مبهم و پرسشهای بسیاری فرا روی محققان و متخصصان این حوزه قرار دارد. وجود دیدگاه ها، نظرات، تبیینها و اختلاف نظر در مورد نحوه پدید آمدن، طبقه بندی، تشخیص، تداوم و استمرار اعتیاد به اینترنت، به پیچیدگی و معماگونه بودن این آسیب اشاره دارد. به همین دلیل است که هنوز هیچ فرد، نظریه و دیدگاهی که قادر به تبیین تمامی «رفتارهای اعتیاد گونه» باشد، مطرح نشده است.

با بررسی مطالعات قبلی صورت گرفته می توان به این موضوع پی برد که علت دقیق رابطه میان متغیرهای بالینی با اعتیاد به اینترنت هنوز مشخص نشده است. (علوی و همکاران، ۱۳۸۹)

ممکن است کمبود برخی مهارت ها و یا مشکلات روانشناختی از جمله درک نکردن هیجانات خود و دیگران ، ناتوانی در مهار هیجانات و یا کمبود مهارت های اجتماعی و خوش بین نبودن، شخص رابه اعتیاد به اینترنت مستعد کند. نیز ممکن است کمبود این مهارت ها و توانایی ها ناشی از اعتیاد و وابستگی فرد به اینترنت باشد. این موضوع نیاز به مطالعه و پژوهش بیشتر دارد از این جهت تحقیق حاضر از توجیه علمی لازم برخوردار است.

روش پژوهش :

این مطالعه به شیوه توصیفی - همبستگی انجام شده است .

تحقیق توصیفی شامل مجموعه روش هایی است که هدف آن ها توصیف کردن شرایط شرایط یا پدیده های مورد بررسی است. اجرای تحقیق توصیفی می تواند شناخت بیشتر شرایط موجود و یا یاری رساندن به فرآیند تصمیم گیری باشد. تحقیق توصیفی را می توان به دسته های زیر تقسیم نمود:

تحقیق پیمایشی

تحقیق همبستگی

اقدام پژوهی

بررسی موردی

تحقیق پس رویدادی

در این نوع تحقیق (توصیفی - همبستگی) رابطه ی بین متغیرها براساس هدف تحقیق تحلیل می گردد. تحقیقات همبستگی را می توان برحسب هدف به سه دسته تقسیم نمود: مطالعه همبستگی دو متغیری، تحلیل رگرسیون و تحلیل ماتریس همبستگی یا کواریانس.

پژوهش حاضر از نوع همبستگی دو متغیری می باشد .

جامعه :

جامعه آماری کلیه دانش آموزان دختر دبیرستان دوره دوم استاد شیرزای شهرستان سقز در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ که مشغول به تحصیل هستند.

نمونه پژوهش : در این پژوهش با توجه به حجم جامعه و اینکه کلیه دانش آموزان در دسترس هستند کلیه دانش آموزان دبیرستان استاد شیرازی سقز که شامل ۲۷۰ نفر هستند مد نظر قرار می گیرند.

آزمونها :

جمع آوری داده ها دراین مطالعه از طریق پرسشنامه های اطلاعات دموگرافیک، هوش هیجانی (EQI) سیبریا شرینگ و تست اعتیاد به اینترنت (IAT) کیمرلی یانگ، جمع آوری شده است .

الف) پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک: براساس متغیر های جامعه شناختی مورد نظر شامل سن، جنس، رشته تحصیلی، مقطع تحصیلی می باشد.

ب) پرسشنامه هوش هیجانی (EQI) سیبریا شیرینگ:

این پرسشنامه جهت ارزیابی هوش هیجانی توسط سیبریا شیرینگ (۱۹۹۹) ساخته شده وبوسیله منصوری (۱۳۸۰) هنجاریابی شده است. فرم اصلی پرسشنامه شامل ۷۰ سوال است که چندین جنبه از هوش هیجانی (خودآگاهی، خودنظم دهی، انگیزه، همدلی، ومهارت های اجتماعی درشغل) را مورد ارزیابی قرار می دهد واز دو قسمت تشکیل شده است. قسمت اول شامل ۴۰ سوال وقسمت دوم شامل ۳۰ سوال است.

در قسمت اول، هر سوال حاکی از یک موقعیت زندگی می باشد که آزمودنی باید خود را در آن موقعیت قرار دهد و یکی از گزینه ها را که با حالات روحی او مصداق بیشتری دارد انتخاب کند.

در قسمت دوم، در ابتدای هر سوال یک داستان ساختگی هیجانی آورده شده است که از آزمودنی خواسته می شود تا پاسخ خود را با توجه به داستان انتخاب کند.

ب) پرسشنامه اعتیاد به اینترنت (IAT):

تست اعتیاد به اینترنت "IAT" یکی از معتبرترین تست های مربوط به سنجش اعتیاد اینترنتی است که توسط دکتر کیمبرلی یانگ ابداع شده است. در تست IAT هرچه امتیاز بیشتر باشد، اعتیاد به اینترنت شدیدتر است. امتیازها به ترتیب از یک تا پنج هستند که در جلوی هر پاسخ مشخص شده است. در پایان، مجموع امتیازات بیست پرسش، پرسشنامه میزان اعتیاد به اینترنت را مشخص می کند. در صورتیکه فرد نمره مساوی یا کمتر از ۴۹ را بدست آورد در گروه کاربران عادی اینترنت و اگر نمره بالاتر از آن بدست آورد در گروه کاربران معتاد به اینترنت جای می گیرد. (ناستی زایی، ۲۰۰۹).

ج) پرسشنامه اضطراب بک، یک پرسشنامه خودگزارشی است که برای اندازه گیری اضطراب در نوجوانان و بزرگسالان تهیه شده است. این پرسشنامه یک مقیاس ۲۱ ماده ای است که آزمودنی در نوجوانان و بزرگسالان تهیه شده است. در هر ماده یکی از چهار گزینه که نشان دهنده ی شدت اضطراب است را انتخاب می کند.

یافته ها :

۱- بین اضطراب و اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان رابطه مثبتی وجود دارد.

: نتایج ضریب آزمون همبستگی پیرسون بین اعتیاد اینترنتی و اضطراب

هوش هیجانی			
مقدار همبستگی	ارزش P	تعداد آزمودنی	
-۰/۲۴۰	۰/۰۱	۲۷۰	اعتیاد به اینترنت I AT

جدول نمره دهی پرسشنامه اضطراب

طبیعی	۰ تا ۳۳
خفیف	۳۴ تا ۴۲
متوسط	۴۳ تا ۵۹
شدید	۶۰ تا ۷۸
خیلی شدید	۷۹ تا ۱۰۵

فراوانی سطوح اضطراب در پرسشنامه اضطراب

سطح اضطراب	درصد	فراوانی	
	۱۰	۳۰	طبیعی
	۱۱	۳۲	خفیف
*	۳۵	۸۹	متوسط
	۳۳	۸۵	شدید
	۱۱	۳۱	خیلی شدید
متوسط		۲۷۰	کل

نتایج حاصل نشان می دهد که رابطه معناداری بین اعتیاد و اضطراب به اینترنت وجود دارد. و نشان می دهد که در صورت بروز تغییر در (افزایش یا کاهش) در یکی از این دو متغیر شاهد افزایش یا کاهش در متغیر دیگر خواهیم بود. بنابراین نشان می دهد که بین اعتیاد اینترنتی و اضطراب رابطه معناداری وجود دارد.

۲- آیا بین مولفه های اصلی اجتماعی هوش هیجانی (خودانگیزی، خودآگاهی، خودکنترلی، هوشیاری اجتماعی و مهارت و اعتیاد به اینترنت رابطه وجود دارد؟

نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین اعتیاد به اینترنت و مولفه های هوش هیجانی در سطح اطمینان ۹۹٪

		خودانگیزی	خودآگاهی	خودکنترلی	همدلی	مهارت اجتماعی
اعتیاد به اینترنت IAT	همبستگی پیرسون	**-.۰/۲۱۵	**-.۰/۲۷۰	**-.۰/۲۹۰	**-.۰/۲۲۹	**-.۰/۳۰۴
	سطح معنی داری	۰/۰۱	۰/۰۱	۰/۰۱	۰/۰۱	۰/۰۱
	تعداد آزمودنی	۲۷۰	۲۷۰	۲۷۰	۲۷۰	۲۷۰

- نتایج نشان می دهد که بین اضطراب و اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان مورد مطالعه همبستگی مثبت و معنی داری وجود دارد. شیوع قابل توجه اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان متوسطه و ارتباط معنی دار آن با اضطراب، استرس و افسردگی می باشد که با توجه به افزایش کاربران اینترنت به ویژه در نوجوانان و عوارض نامطلوب اعتیاد به اینترنت روی ابعاد مختلف سلامتی به ویژه سلامت روانی آنها که می تواند منجر به مشکلات تحصیلی نیز گردد، به نظر می رسد که برنامه ریزی برای اقدامات مداخله ای در راستای پیشگیری از آسیب به نوجوانان ضروری است و اقداماتی همچون افزایش آگاهی نوجوانان در مورد عوارض اعتیاد به اینترنت و نحوه پیشگیری از آن و فرهنگ سازی و آموزش استفاده صحیح و مؤثر از اینترنت، مناسب باشد.
- دریافتیم که دانش آموزان هر چه اعتیاد به اینترنت بیشتری داشته باشند اضطراب بیشتری را تجربه خواهند کرد.
- گلدبرگ (۱۹۹۶) اشاره می کند که بعد از قطع اینترنت از فرد دارای اضطراب ظرف یک هفته علایم اضطراب، وسواس و بی قراری ظاهر می شود. ربر اضطراب را یک حالت هیجانی ناخوشایند و مبهم که با پریشانی، وحشت، هراس و تشویش همراه است می داند (درتاج، ۱۳۸۲). در تبیین این تحقیق می توان گفت به دلیل این که اینترنت و استفاده بیش از حد معمول آن فرد را دچار نوعی وسواس و تخیل گرایی می کند و در دنیای اینترنت احساس قدرت و اختیار می کند، به احتمال زیاد در دنیای واقعی به دلیل اینکه دارای چنین اختیار و قدرتی نیست در رویایی با با مسایل دچار اضطراب و وسواس می شود.
- نتایج حاصل از تحلیل آماری متغیرهای اعتیاد به اینترنت و هوش هیجانی، برای پاسخ به این سوال پژوهش که: **وضعیت اعتیاد اینترنتی در میان دانش آموزان چگونه است؟** نشان می دهد:
الف) نتایج حاصل از اجرای آزمون t تک نمونه ای با توجه به t محاسبه شده ($t = -10/90$) سطح معنی داری ($sig: 0.000$) در سطح اطمینان ۹۹٪ نشان می دهد در دانش آموزان نمونه مورد پژوهش اعتیاد به اینترنت وجود ندارد. که مقایسه میانگین نظری (۵۰) و میانگین محاسبه شده (۴۰/۸۰) نیز نشان می دهد، اختلاف معنا داری بین این دو میانگین وجود دارد.
- برای پاسخ به این سوال پژوهش که: **وضعیت هوش هیجانی در میان دانش آموزان چگونه است؟** نتایج حاصل از اجرای آزمون t تک نمونه ای با توجه به t محاسبه شده ($t = 24/62$) سطح معنی داری ($sig: 0.000$) در سطح اطمینان ۹۹٪ نشان می دهد: در دانش آموزان نمونه مورد پژوهش وضعیت هوش هیجانی بالاتر از حد متوسط قرار دارد. که مقایسه میانگین نظری (۸۲/۵) و میانگین محاسبه شده (۹۹/۸۱) نیز نشان می دهد، اختلاف معناداری بین این دو میانگین وجود دارد.
- نتایج حاصل از تحلیل آماری مولفه های هوش هیجانی به منظور بررسی وضعیت هریک از مولفه های اصلی هوش هیجانی، نشان می دهد:

الف) در ارتباط با مولفه خود انگیزی:

نتایج حاصل از اجرای آزمون t تک نمونه ای با توجه به t محاسبه شده ($t = ۹/۲۵$) سطح معنی داری ($sig: ۰.۰۰۰$) در سطح اطمینان ۹۹٪ نشان می دهد در دانش آموزان نمونه مورد پژوهش وضعیت مولفه خود انگیزی از مولفه های اصلی هوش هیجانی بالاتر از حد متوسط قرار دارد. که مقایسه میانگین نظری ($۱۷/۵$) و میانگین محاسبه شده ($۱۹/۳۹$) نیز نشان می دهد، اختلاف معناداری بین این دو میانگین وجود دارد.

ب) در ارتباط با مولفه خود آگاهی:

نتایج حاصل از اجرای آزمون t تک نمونه ای با توجه به t محاسبه شده ($t = ۲۰/۸۸$) سطح معنی داری ($sig: ۰.۰۰۰$) در سطح اطمینان ۹۹٪ نشان می دهد در دانش آموزان نمونه مورد پژوهش وضعیت مولفه خود آگاهی از مولفه های اصلی هوش هیجانی بالاتر از حد متوسط قرار دارد. که مقایسه میانگین نظری (۲۰) و میانگین محاسبه شده ($۲۳/۷۶$) نیز نشان می دهد، اختلاف معناداری بین این دو میانگین وجود دارد.

ج) در ارتباط با مولفه خود کنترلی:

نتایج حاصل از اجرای آزمون t تک نمونه ای با توجه به t محاسبه شده ($t = ۱۶/۹۴$) سطح معنی داری ($sig: ۰.۰۰۰$) در سطح اطمینان ۹۹٪ نشان می دهد در دانش آموزان نمونه مورد پژوهش وضعیت مولفه خود کنترلی از مولفه های اصلی هوش هیجانی بالاتر از حد متوسط قرار دارد. که مقایسه میانگین نظری ($۱۷/۵$) و میانگین محاسبه شده ($۲۱/۶۴$) نیز نشان می دهد، اختلاف معناداری بین این دو میانگین وجود دارد.

د) در ارتباط با مولفه هوشیاری اجتماعی (همدلی):

نتایج حاصل از اجرای آزمون t تک نمونه ای با توجه به t محاسبه شده ($t = ۲۲/۶۵$) سطح معنی داری ($sig: ۰.۰۰۰$) در سطح اطمینان ۹۹٪ نشان می دهد در دانش آموزان نمونه مورد پژوهش وضعیت مولفه هوشیاری اجتماعی (همدلی) از مولفه های اصلی هوش هیجانی بالاتر از حد متوسط قرار دارد. که مقایسه میانگین نظری (۱۵) و میانگین محاسبه شده ($۱۹/۰۳$) نیز نشان می دهد، اختلاف معناداری بین این دو میانگین وجود دارد.

ه) در ارتباط با مولفه مهارت اجتماعی:

نتایج حاصل از اجرای آزمون t تک نمونه ای با توجه به t محاسبه شده ($t = ۱۷/۵۷$) سطح معنی داری ($sig: ۰.۰۰۰$) در سطح اطمینان ۹۹٪ نشان می دهد در دانش آموزان نمونه مورد پژوهش وضعیت مولفه مهارت اجتماعی از مولفه های اصلی هوش هیجانی بالاتر از حد متوسط قرار دارد. که مقایسه میانگین نظری ($۱۲/۵$) و میانگین محاسبه شده ($۱۶/۰۲$) نیز نشان می دهد، اختلاف معناداری بین این دو میانگین وجود دارد.

- به منظور پاسخ به سوال اصلی پژوهش : آیا بین هوش هیجانی و اعتیاد به اینترنت رابطه وجود دارد؟ نتایج حاصل از اجرای آزمون همبستگی پیرسون ($-۰/۳۸۷$) با توجه به سطح معنی داری

($Si\ g:0.000$) در سطح اطمینان ۹۹٪ و بصورت دو دامنه نشان می دهد بین متغیرهای هوش هیجانی و اعتیاد به اینترنت رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. و به بیان روشنتر هر چه بر سطح هوش هیجانی دانش آموزان افزوده شود از میزان اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان کاسته می شود. معناداری این ارتباط با نتایج مطالعه لائوها و همکاران (۲۰۱۰) همخوان است.

همچنین در پاسخ به این سوال که : آیا بین مولفه های اصلی هوش هیجانی (خودآگاهی ، خودکنترلی ، هوشیاری اجتماعی و مهارت اجتماعی) و اعتیاد به اینترنت رابطه وجود دارد ؟ نتایج حاصل از اجرای آزمون همبستگی پیرسون با توجه به سطح معنی داری ($Si\ g:0.000$) در سطح اطمینان ۹۹٪ و بصورت دو دامنه نشان می دهد بین مولفه های هوش هیجانی و اعتیاد به اینترنت رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. و به بیان روشنتر هر چه بر سطح هریک از مولفه های هوش هیجانی دانش آموزان افزوده شود از میزان اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان کاسته می شود.

بحث و نتیجه گیری :

همه ما ترکیبی از هوش و هیجان هستیم. هوش عمومی و هوش هیجانی از یکدیگر متفاوتند. هوش هیجانی سالیان درازی است که توسط دانشمندان علوم رفتاری مورد تحقیق قرار گرفته است. نظریه پردازان هوش هیجانی معتقدند: IQ به ما می گوید که چه کاری می توانیم انجام دهیم، در حالی که هوش هیجانی به ما می گوید: چه کاری باید انجام دهیم، IQ شامل توانایی ما برای یادگیری، تفکر منطقی و انتزاعی می شود، در حالی که هوش هیجانی به ما می گوید که چگونه از IQ در جهت موفقیت در زندگی استفاده کنیم.

هوش هیجانی شامل توانایی ما در جهت خودآگاهی هیجانی و اجتماعی ما می شود و مهارت های لازم در این حوزه ها را اندازه می گیرد. همچنین شامل مهارت های ما در شناخت احساسات خود و دیگران و مهارت های کافی در ایجاد روابط سالم با دیگران و حس مسئولیت پذیری در مقابل وظایف است.

افرادی که دارای هوش هیجانی بالا هستند هنر مراوده با مردم و مهارت کنترل و اداره احساسات دیگران را دارا هستند. این مهارت ها محبوبیت، قوه رهبری و نفوذ شخصی را تقویت می کند و فرد را در هرگونه فعالیت اجتماعی و ارتباط صمیمانه با دیگران موفق می سازد. چنین افرادی با شناخت و بصیرت درونی، که نسبت به تمایلات عاطفی خود و دیگران دارند، بهترین عملکرد را در موقعیت های گوناگون زندگی بروز می دهند.

هوش هیجانی آگاهی از احساس و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم های مناسب در زندگی و توانایی تحمل ضربه های روحی و مهار آشفته گی های روانی است و اعتماد به نفس و کنترل درونی افراد را افزایش می دهد. بنابراین، آنها را در مقابل مشکلات خانوادگی و اجتماعی، جرم و جنایت، اختلالات روانی و وقایع ناگهانی ایمن می سازد و در نتیجه، خانواده ای سالم و مستحکم و در پی آن، جامعه ای سرشار از آرامش و امنیت به ارمغان می آورد.

از طرفی جوانان و نوجوانان در جوامع صنعتی امروزی، ضمن استفاده از مزایای تکنولوژی و فناوری های نوین همچون اینترنت، ناچارند با مشکلات و معضلات ناشی از آنها نیز رو در رو شوند.

اعتیاد اینترنتی یکی از مصادیق این مشکلات است. لذا این پژوهش که در قالب پایان نامه کارشناسی ارشد انجام شد بر آن بود که به این مشکل بپردازد. تا در آینده با شناخت دقیق مسئله، به طراحی برنامه های راهبردی برای کاهش اعتیاد به اینترنت و سوء مصرف استفاده از تکنولوژی اقدام کرد.

این پژوهش با هدف بررسی رابطه هوش هیجانی و اضطراب با اعتیاد به اینترنت انجام شد. این یافته پژوهش با نتایج تحقیقات: شیخ الاسلامی (۱۳۸۹)؛ احمدی ازقندی و همکاران (۲۰۰۷)؛ یوسفی (۲۰۰۳)؛ و بشارت و همکاران (۲۰۰۶) که نتیجه مشابهی داشته اند همسو است.

همچنین در بررسی میزان اعتیاد اینترنتی نتایج نشان داد، در دانش آموزان نمونه مورد پژوهش اعتیاد به اینترنت وجود ندارد. این نتیجه پژوهش را می توان ناشی از وضعیت اقتصادی نسبتاً ضعیف خانواده ها در تامین کامپیوتر و تهیه اینترنت دائمی و پرسرعت، وضعیت فرهنگی خانواده ها، متفاوت بودن نیازها و علایق دانش آموزان منطقه

، عدم دسترسی آسان به اینترنت و محدودیت در استفاده از اینترنت و هزینه بالای آن در کافی نت ها و.... در جامعه پژوهش دانست .

همچنین نتایج نشان داد بین مولفه های هوش هیجانی و اعتیاد به اینترنت رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. و به بیان روشنتر هر چه بر سطح هریک از مولفه های هوش هیجانی دانش آموزان افزوده شود از میزان اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان کاسته می شود.

در پژوهش جنآبادی (۱۳۸۹) نتایج نشان داد که بین مؤلفه های هوش هیجانی و استعداد اعتیاد به مواد مخدر درمیان دانش آموزان ارتباط معناداری وجود دارد. با توجه به اینکه اختلال اعتیاد به اینترنت نوعی اختلال کنترل تکانه محسوب می شود و با اعتیاد به مواد مخدر از جهاتی همپوشانی دارد، می توان نتایج این پژوهش را تأییدی در راستای این پژوهش در نظر گرفت. این یافته ها گویای آن است که با تقویت عوامل هوش هیجانی می توان توانایی خود کنترلی را در جوانان تقویت کرد. در همین زمینه پژوهش حاضر با پژوهش های ترینیداد و همکاران (۲۰۰۲ و ۲۰۰۴) که نشان دادند، هوش هیجانی پایین با مصرف الکل، تنباکو و سیگار رابطه دارد، هم راستا است. مطالعات رایلی و شوت (۲۰۰۳)، گلمن (۱۳۸۳)، براکت و همکاران (۲۰۰۴)؛ آریاصدر و همکاران (۱۳۸۹) که به ارتباط منفی بین سوء مصرف مواد و هوش هیجانی منجر شد، تأییدی بر یافته های این تحقیق است. آقا دلورپور (۱۳۸۷) نیز در مطالعه خود بیان می دارد یاری گرفتن از نیروهای درونی و توانمندسازی هوش هیجانی افراد معتاد تحت درمان می تواند اثربخشی درمان را تسریع بخشد.

این پژوهش همسو با یافته های پژوهشی اسمعیلی (۱۳۸۳) است که نشان داد اولاً آموزش مؤلفه های هوش هیجانی باعث ارتقاء آن می شود و ثانياً با افزایش هوش هیجانی علائم سلامت روانی نیز به طور معناداری بهبود پیدا کرده است.

در تحقیقی که گلمن (۱۹۹۵) روی ۴۰۰ نفر مبتلا به اعتیاد اینترنتی به این نتیجه رسید که ناتوانی در کنترل تکانه ی برجسته ترین الگوی عاطفی در این افراد میباشد.

پل نیمون، در برنامه ارتقاء توانایی های اجتماعی مؤلفه های کنترل تکانه ، حل مسئله، تصمیم گیری و مهارت های ارتباطی را آموزش داد، نتایج حاکی از پیشرفت چشمگیر شاگردان گروه آزمایش بود این عوامل در زمینه ی پیشگیری از مصرف مواد مخدر مؤثر بود . هر چه میزان کنترل تکانه در آنها افزایش یافته بود ، محبوبیت فردی آنها نیز بیشتر می شد (کاپلان و همکاران، ۱۹۹۲) که نتایج آن با یافته های این پژوهش همسو است .

یافته های این پژوهش همچنین مطابق یافته های ایگرت و همکاران (۱۹۹۹) است که نشان دادند خودکنترلی در کاهش گرایش به اعتیاد و سوء مصرف مواد مؤثر میباشد.

ضمناً نتایج به دست آمده حاکی از این واقعیت است که می توان اعتیاد به اینترنت را بر پایه هوش هیجانی پیش بینی کرد . فرمول پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر پایه هوش هیجانی بدین قرار است:

(هوش هیجانی * ۰/۳۸۷ -) + ۸۷/۳۶۴ = اعتیاد به اینترنت

این نتایج همسو با نتایج جیمز و همکاران (۲۰۰۸) است که بیان کردند هوش هیجانی پیش بینی کننده قوی اعتیاد به اینترنت و بازی های رایانه ای است.

منابع :

۵-۵- منابع مورد استفاده :

۵-۳-۴-۱- منابع فارسی :

۱. احمدی رق آبادی، علی (۱۳۸۴). بررسی ارتباط هوش هیجانی و بهداشت روانی دانش آموزان مقطع پیش دانشگاهی شهرستان رشت. پایانامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه گیلان.
۲. آقابابایی، عزیزالله؛ داریوش جلالی و سهیلا باقری (۱۳۸۷)؛ «مطالعه عوامل مؤثر بر استفاده جوانان از اینترنت: تحلیلی بر نتایج یک پیمایش در استان چهارمحال و بختیاری»، مجله جهانی رسانه،
۳. جناآبادی، ح (۱۳۸۸). بررسی رابطه خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه از مؤلفه های هوش هیجانی با استعداد اعتیاد دانش آموزان پسر دوره متوسطه. پژوهشنامه مطالعات روانشناسی تربیتی، شماره ۹، ص ۱۲-۱.
۴. علوی، س.س. جنتی فرد، ف. مرآئی، م. و رضاپور، ح (۱۳۸۸). بررسی ویژگی های روان سنجی پرسشنامه اعتیاد به اینترنت GPI US در کاربران دانشجوی دانشگاه های شهر اصفهان سال ۱۳۸۸. مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، (۱۱)۴، ص ۳۸-۵۰.
۵. علوی، س.س.؛ مرآئی، م؛ جنتی فرد، ف؛ اسلامی، م؛ و حقیقی، م (۱۳۸۹). بررسی ارتباط علایم روانپزشکی با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشگاه های شهر اصفهان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان، (۱۷)۲، ص ۵۶-۵۷.
۶. معیدفر، س. گنجی، ا. و حبیب پورگنجی، ک. (۱۳۸۵). مطالعه پدیده استفاده اعتیادی از اینترنت در بین نوجوانان و جوانان (۱۵-۲۵ سال) شهر تهران. مجله جهانی رسانه نسخه فارسی. ۲(۲)، ص ۵۵.
۷. معیدفر، سعید؛ حبیب پور، کریم؛ گنجی، احمد (۱۳۸۶). اعتیاد اینترنتی، علل و پیامدهای آن در بین جوانان شهر تهران، فصلنامه رسانه، پاییز، سال ۱۶، شماره ۳، ص ۵۵-۸۰.
۸. منصوری، بهزاد (۱۳۸۰). ترجمه و هنجاریابی تست سیبریا شرینگ در دانشجویان دانشگاه های دولتی، ص ۴۲.

۵-۳-۴-۱- منابع لاتین :

1. **Ahmadi-Azghandi A, Taghavi SH, Frasad-Memar F, Abou Alhasani A,** (2007).The validity and reliability of Petrides and Furnham' trait emotional intelligence questionnaire. J Iranian psychol; 3(10):157-68. [Persian]
2. **Bar-on,R,(1999).** The emotional quotient inventory (EQ-I),a measure of emotional intelligence.(2thed)torento , Canada , Multi – health system.
3. **Besharat MA, Shalchi B, Shamsipour H,** (2006). The relationship between students' emotional intelligence and academic success. J New Thoughts Edu.2(3-4):73-84. [Persian]
4. **Brackett, M.A., Mayer, J.D., & Warner, R.M.**(2004).Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. Personality and Individual Differences, 36, 1387-1402.
5. **Daniel Goleman,** (1996). Emotional Intelligence Why It Can Matter More Than IQ, UK, Bloomsbury,1st .
6. **Kaplan, S.E.** (2002). Problematic Internet use and Psychosocial well-being: development of a theory based cognitive- behavioral measurement instrument. Computers in
7. **Kaplan, H, I & Sadock, B.J.**(1992). Comprehensive glossary of psychiatry. Baltimor MD: Williams & Wilkins.
8. **Nastizai, N.** (2009). The relationship between general health and internet addiction. Tabibeshargh, 1, 57-63. (Persian)
9. **Orzack, M.** (1999). Computer addiction: Is it real or virtual?Harvard Mental Health Letter , 15(7), 8.
10. **Young, K.** (1997, August). What makes online usage stimulating: Potential explanations for pathological Internet use. Paper presented at the 105th Annual Convention of the American Psychological Association, Chicago,Illinois.
۱۱. **Yousefi F,** (2003). Casual model of emotional intelligence, cognitive development, cognitive emotion regulation and general health [Dissertation]. Shiraz University. [Persi an]