

تأثیر آموزش هوش هیجانی بر کاهش اعتیاد دانش آموزان به شبکه‌های مجازی Effect of Emotional Intelligence Training on Reducing Students' Addiction to Virtual Networks

Marzieh Habibi*

Master of Educational Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

mhabibi008@gmail.com

Sara Karimi

Master of Family Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Mahbobeh Vahidifard

Master of General Psychology, Islamic Azad University of Maybod Branch, Yazd, Iran.

Marzieh Chagosaz

Master of Counseling and Guidance, Islamic Azad University, Ghaenat Branch, South Khorasan, Iran.

(نویسنده مسئول)
مرضیه حبیبی

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

سارا کریمی

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

محبوبه وحیدی فرد

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد میبد، یزد، ایران.

مرضیه چاقوساز

کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد واحد قائنات، خراسان جنوبی، ایران.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of emotional intelligence training on students' addiction to virtual networks. The research was a semi-experimental one with a pretest-posttest design and control group. The research population included all the female high school students of Mashhad in the second semester of the 2018-2019 academic year. Among them, 30 students who scored higher on the addiction to mobile questionnaires were selected by targeted sampling and randomly assigned to experimental and control groups each of which included 15 people. The subjects of the experimental group received the assertiveness emotional intelligence training program during eight 90-min sessions 2 sessions a week. The control group was put on the waiting list. Addiction to mobile questionnaires based on social networks (Khajeh Ahmadi & et al.2016), were used for collecting data. Univariable analysis of covariance was used for data analysis. The results of the analysis of the data showed that there was a significant difference between the mean scores of the experimental and control groups in the addiction variables to the virtual networks. The results show that emotional intelligence training can reduce students' addiction to virtual networks.

Keywords: *emotional intelligence training, addiction, virtual networks, students.*

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر اعتیاد دانش آموزان به شبکه‌های مجازی انجام شد. روش این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را همه دانش آموزان دختر پایه سوم دوره متوسطه دوم شهر مشهد در نیم سال دوم تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ تشکیل دادند. از بین آنها تعداد ۳۰ نفر از دانش آموزانی که از نظر شاخص اعتیاد به شبکه‌های مجازی نمرات بالاتری را کسب کردند، به روش نمونه‌گیری هدفمند، به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. برنامه آموزش هوش هیجانی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (در هر هفته ۲ جلسه) به‌صورت گروهی بر روی گروه آزمایش اجرا شد؛ گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت. به منظور جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های مجازی مبتنی بر موبایل خواجه احمدی و همکاران (۱۳۹۵)، استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس یک‌متغیره استفاده شد. یافته‌های حاصل از تحلیل داده‌های پژوهش نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون، بین میانگین نمرات پس‌آزمون افراد گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر اعتیاد به شبکه‌های مجازی، تفاوت معناداری وجود داشت. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که آموزش هوش هیجانی می‌تواند میزان اعتیاد دانش آموزان به شبکه‌های مجازی را کاهش دهد.

واژه‌های کلیدی: آموزش هوش هیجانی، اعتیاد، شبکه‌های مجازی، دانش آموزان

مقدمه

فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات به عنوان یک فن‌آوری پیشرفته از اصلی‌ترین سرمایه‌گذاری‌های جدید قلمداد می‌شود. اکنون بیش از چهار دهه از اختراع اینترنت می‌گذرد و جهان شاهد رشد بسیار چشمگیر این پدیده بوده است (مغنی زاده و وفایی نجار، ۱۳۹۵). یکی از چالش برانگیزترین نمودهای تکنولوژی امروزی شبکه‌های اجتماعی موبایل است که با تمام جذابیت و قابلیت‌های زیاد، تأثیرات مخربی بر زندگی اجتماعی افراد از جمله اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی برجای گذاشته است (خواجه احمدی، پولادی و بحرینی، ۱۳۹۵). شبکه‌های اجتماعی نسل جدیدی از وب سایت‌های اینترنتی هستند که کاربران در آن حول یک موضوع مشترک دور هم به صورت مجازی جمع شده و عقاید خود را به اشتراک می‌گذارند (برات دستجردی و صیادی، ۱۳۹۱). در این شبکه‌ها افراد اجازه می‌یابند که آزادانه خود را به دیگران معرفی کنند و به راحتی ویژگی‌های شخصیتی و اجتماعی خود را نشان داده و با افراد دیگر ارتباط برقرار نمایند (جوادی‌نیا، عرفانیان، عابدینی، عسکری، عباسی و بیجاری، ۱۳۹۲). امروزه سایت‌های شبکه‌های اجتماعی (شبکه‌های اجتماعی مجازی) مانند شبکه‌های تلگرام^۱، اینستاگرام^۲، فیس‌بوک^۳ و... مورد استفاده بسیاری از افراد دنیا بوده و به طور چشمگیری گسترش یافته‌اند (تانگ و کوه، ۲۰۱۷).

علی‌رغم خدماتی که این شبکه‌ها در زمینه اطلاع‌رسانی و تسهیلات ارتباطی فراهم نموده‌اند، آسیب‌هایی نیز با خود به همراه داشته‌اند (الجوما، القوداه، آل‌بورسان، بخیت، ابدالجبار، ۲۰۱۶). از جمله‌ی این آسیب‌ها می‌توان به تسهیل ارتباط با جنس مخالف، نقض حریم شخصی (پارکز، ۲۰۱۱)، اشاعه فحشا و بی‌بندوباری، هزینه نگاری و تهدید بنیان خانواده (کمال‌جو، نریمانی، عطادخت و ابوالقاسمی، ۱۳۹۵)، اشاره کرد. براساس گزارش مرکز تحقیقاتی تکنولوژی موبایل^۴ در ژانویه سال ۲۰۱۴، در میان بزرگسالانی که دارای گوشی هوشمند هستند، ۸۳ درصد آن‌ها در سن ۱۸-۲۹ سال، ۷۴ درصد آن‌ها در سن ۳۰-۴۹ سال، ۴۹ درصد در سن ۵۰-۶۴ سالگی و ۱۹ درصد آن‌ها ۶۵ سال یا بیشتر سن دارند. شبکه‌های مجازی در بین دانش آموزان بسیار محبوب هستند. در واقع، نوجوانان و جوانان به‌عنوان پیشگامان استفاده از شبکه‌های مجازی در نظر گرفته می‌شوند (گوتیرز-پورتاز، ورونیکا، مارکوئز-هرناندز، رومائوپرتوک^۵ و همکاران، ۲۰۱۹).

فن‌آوری‌ها علاوه بر فوایدی که برای افراد دارند، دارای معایبی هستند که پس از گذشت مدت زمانی با انجام برخی پژوهش‌ها آشکار می‌شوند (پناهی قشه توتی، خسروی و فرح بیجاری، ۱۳۹۷). در این میان رشد روزافزون اعتیاد به شبکه‌های مجازی نگرانی‌های بسیاری را در بین اندیشمندان به وجود آورده و اثرات مخرب آن باعث هشدارهای زیادی شده است (ایشی، ۲۰۱۷). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌تواند در حالات و روحیات فرد تداخل و به‌هم‌ریختگی ایجاد کند و منجر به گوشه‌گیری، کاهش روابط بین‌فردی و تعاملات اجتماعی، پرخاشگری و احساس تنهایی^۶ شود (پونتر، کاپلان و گریفیث^۷، ۲۰۱۶)؛ پناهی قشه توتی و همکاران، ۱۳۹۷). بر همین اساس، مهمترین اقدام مقابله‌ای برای انواع اعتیاد از جمله اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، پیشگیری از ابتلا به اعتیاد اینترنتی است، اما سؤال اساسی که در حوزه پیشگیری و درمان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مطرح می‌شود این است که چرا برخی از افراد به شبکه‌های اجتماعی معتاد می‌شوند و برخی به رغم استفاده از آن به آن وابستگی پیدا نمی‌کنند؟ آیا وجود برخی از ویژگی‌ها می‌تواند از ابتلا فرد به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی جلوگیری کند؟ در این رابطه، یکی از مواردی که به نظر می‌رسد در پیشگیری از وابستگی فرد به شبکه‌های اجتماعی مؤثر باشد، هوش هیجانی^۸ است (مولایی آتانی و آریانفر، ۱۳۹۵).

هوش هیجانی نوعی پردازش عاطفی است که شامل ارزیابی صحیح عواطف خود و دیگران، بیان مناسب عواطف و تنظیم مناسب آنهاست، به‌نحوی که به بهبود جریان زندگی منجر شود (امامی ریزی و برون، ۱۳۹۵). هوش هیجانی شکلی از هوش اجتماعی است که توانایی کنترل احساسات و هیجان‌های خویش و دیگران و تمایز میان آنها و استفاده از این اطلاعات را برای هدایت تفکر و عمل خود

1. social network sites

2. telegram

3. instagram

4. facebook

5. Tang & Koh

6. Aljooma, Alqudah, Albursan, Bakhiet & Abduljabbar

7. Parks

8. pew research center (PRC)

9. Gutiérrez-Puertasa, Verónica, Márquez-Hernández, Romão Pretoc

1. Ishii

1. Loneliness

1. Ponte Pontes, Caplan & Griffiths

1. emotional intelligence

شامل می‌شود (شانازی، رضایی و گل محمدی، ۱۳۹۷). به عقیده مایر و سالوی^۱ (۱۹۹۹)، هوش هیجانی عبارت است از ظرفیت پردازش اطلاعات عاطفی به‌طور صحیح و کارآمد و شامل کردن آن اطلاعات در ارتباط با بازشناسی، بازسازی، تنظیم عواطف خود و دیگران. پژوهشگران گوناگونی ابراز داشته‌اند که هوش هیجانی بر سلامت حافظه و نیروی عقل، ادارک، معنابخشی به تجربه‌ها، حل‌مسئله، تصمیم‌گیری مناسب و رشد روانی - اجتماعی افراد تأثیر چشم‌گیری می‌گذارد و افراد دارای هوش هیجانی بالا، قدرت بیشتری برای سازگاری با مسائل جدید روزانه را دارند. آموزش هوش هیجانی با بالا بردن شناخت فرد از خودش و دیگران، به ارتباط با دیگران و سازگاری و انطباق با محیط پیرامون که برای موفق شدن در بر آوردن خواسته اجتماعی لازم است، منجر می‌گردد (باران و پارکر^۲، ۲۰۰۰). لذا، ضرورت آموزش مهارت‌های هوش هیجانی برای مقابله با چالش‌های زندگی امروزی روشن است؛ اهمیت آن به حدی بالا است که از آن به‌عنوان جنبش سواد آموزی هوش هیجانی یاد می‌شود (گلمن^۳، ۱۹۹۵).

تاکنون مطالعات گوناگونی اثربخشی آموزش هوش هیجانی را مورد بررسی قرار داده‌اند. در تحقیقی که بهشتیان (۱۳۹۲) با عنوان رابطه بین مؤلفه‌های هوش هیجانی و اعتیاد به اینترنت در بین دانش آموزان، انجام داد به این نتیجه رسید که رابطه مثبت و معناداری بین اعتیاد به اینترنت و مؤلفه‌های هوش هیجانی وجود دارد و با افزایش هوش هیجانی در دانش آموزان می‌توان از ابتلاء آنها به اعتیاد اینترنتی جلوگیری کرد. همچنین، حبیبی، قبادزاده، محمدی و مهدی زاده (۱۳۹۷)؛ مولایی آتانی و آریا نفر (۱۳۹۵)؛ امامی ریزی و برون (۱۳۹۵)؛ دهقان و سلیمی (۱۳۹۴)؛ سلیمانی و قدس (۱۳۹۲)؛ جعفری و فاتحی زاده (۱۳۹۶) و جیمز، ریبون، جنیفر، اسکاتی و لورا^۴ (۲۰۱۸)، در مطالعات خود نشان دادند که با افزایش هوش هیجانی، اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی کاهش می‌یابد و مدیریت روابط نقش بیشتری را در این رابطه ایفا می‌کند. میری، جلال منش و فشارکی (۱۳۹۸) و پائولو^۵ (۲۰۱۶)، در مطالعات خود نشان دادند که آموزش هوش هیجانی بر بهبود مهارت‌های ارتباطی تأثیر دارد. حاجلو و عبوسی (۱۳۹۴) ضمن مطالعه‌ای نشان دادند که آموزش هوش هیجانی بر بهبود مدیریت زمان و خودکارآمدی دانش آموزان، تأثیر دارد. نعیمای، مکتبی و امیدیان (۱۳۹۶) در مطالعه‌ای نشان دادند که آموزش هوش هیجانی، مولفه‌های قلدری را کاهش داده و شایستگی اجتماعی و مؤلفه‌های هوش هیجانی را افزایش می‌دهد. شعبانی‌نیا، احتشام زاده، افتخار صادی و بازلی (۱۳۹۴) ضمن مطالعه‌ای نشان دادند که آموزش هوش هیجانی بر افزایش خودتنظیمی دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دارای استعداد اعتیاد، تأثیر دارد. آتش افروز (۱۳۹۶) در مطالعه‌ای نشان داد که هوش هیجانی نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به استفاده مشکل‌زا از اینترنت در بین دانشجویان دارد. لی، زانگ، لی، دن و وانگ^۶ (۲۰۱۰) در پژوهش به این نتیجه رسیدند که دانش آموزان وابسته به اینترنت به نسبت دانش آموزان عادی از هوش هیجانی پایین‌تری برخوردارند. همچنین، نتایج مطالعات بیانگر اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر کاهش اضطراب و افسردگی (موسوی، پروین، فرید، بحرینیان و اصغرزاد فرید، ۱۳۹۵)، پرخاشگری (گنجه، دهستانی و دهستانی، ۱۳۹۶) و افزایش مهارت‌های حل مشکل (کرائی، سودانی، مهرابی زاده هنرمند و مکتبی، ۱۳۹۴)، کفایت اجتماعی و تنظیم هیجان دانش آموزان (سلیمانی، شیخ الاسلامی و موسوی، ۱۳۹۵)، است.

از آنجایی که هوش هیجانی پایین، دانش آموزان را مستعد گرایش به شبکه‌های مجازی می‌کند و بالطبع آسیب‌های فراوانی را در کلیه حوزه‌های زندگی خانوادگی، تحصیلی، روابط اجتماعی دارد و تأثیرات مخربی نیز بر بهزیستی روان‌شناختی دانش آموزان به جا می‌گذارد، انجام برخی از برنامه‌های آموزشی در زمینه افزایش هوش هیجانی می‌تواند به کاهش نگرش مثبت دانش آموزان در استفاده از شبکه‌های مجازی، کمک کند تا با مدیریت هیجانات، رویدادها و مشکلات، تمایل به اعتیاد را در خود کاهش دهند. با توجه به این موضوع و کمبود پژوهش‌های مبتنی بر شواهد در این زمینه، سؤال پژوهش این بود که آیا آموزش هوش هیجانی بر کاهش اعتیاد دانش آموزان به شبکه‌های مجازی تأثیر دارد؟

روش

1. Mayer & Salovy

2. Bar-on & Parker

3. Goleman

4 James, Robyn, Jennifer, Stacey & Laura

5 Poulou

6 Li, Zhang, Li, Zhen & Wang

Effect of Emotional Intelligence Training on Reducing Students' Addiction to Virtual Networks

روش این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون همراه گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را تمام دانش آموزان دختر پایه سوم دوره متوسطه دوم شهر مشهد در نیم سال دوم تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ تشکیل دادند. روش نمونه‌گیری بدین صورت بود که از بین نواحی شهر مشهد یک ناحیه به صورت تصادفی انتخاب (ناحیه ۳) و از این ناحیه نیز به صورت تصادفی سه مدرسه دخترانه دوره دوم متوسطه انتخاب شد در هر مدرسه از بین دانش آموزان پایه سوم، ۲۰ نفر (در مجموع ۶۰ نفر) به صورت تصادفی انتخاب شدند. پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های مجازی مبتنی بر موبایل بر روی آن‌ها اجرا و ۳۰ نفر دانش‌آموزانی که در این تست نمره بالایی نسبت به بقیه کسب کردند، به عنوان نمونه پژوهش انتخاب و به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: کسب نمره بالا در شاخص اعتیاد به شبکه‌های مجازی مبتنی بر موبایل، عدم ابتلا به هرگونه اختلال روان‌پریشی (به تشخیص روان‌شناس پژوهش)، عدم شرکت همزمان در هرگونه مداخله درمانی دیگر، رضایت آگاهانه، توانایی شرکت در جلسات مداخله گروهی. ملاک‌های خروج عبارت بودند از: غیبت بیش از دو جلسه و عدم تمایل به ادامه درمان. جهت رعایت مسائل اخلاقی، به دانش‌آموزان اطمینان خاطر داده شد که اطلاعات محرمانه خواهند ماند.

ابزار سنجش

پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های مجازی مبتنی بر موبایل: پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های مجازی مبتنی بر موبایل توسط خواجه احمدی، پولادی و بحرینی (۱۳۹۵)، طراحی و اعتباریابی شد. این پرسشنامه ۲۳ گویه دارد و از ۴ عامل عملکرد فردی، مدیریت زمان، خودکنترلی و روابط اجتماعی تشکیل شده است و در یک طیف پنج‌درجه‌ای از ۱ (کاملاً موافقم) تا ۵ (کاملاً مخالفم) نمره‌گذاری می‌شود. شاخص و نسبت روایی محتوی به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۸۶ محاسبه شد. پایایی درونی ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش گردید. در این پژوهش به منظور بررسی همسانی درونی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار آن برای کل پرسشنامه ۰/۸۱ به دست آمد. پروتکل آموزش هوش هیجانی بر گرفته از برنامه برادبری و گریوز^۲ (۲۰۰۵) که مبتنی بر آموزش ۴ مؤلفه هوش هیجانی شامل خودآگاهی، خودمدیریتی، آگاهی از هیجان‌های دیگران یا آگاهی اجتماعی و مدیریت رابطه بود، در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (در هر هفته ۲ جلسه) به صورت گروهی، بر روی گروه آزمایش اجرا شد؛ گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس یک‌متغیره به کمک نرم افزار SPSS نسخه ۲۳، استفاده شد.

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات آموزشی

| جلسه | محتوا |
|------|---|
| ۱ | تعریف هیجان و شناسایی انواع آن در زندگی. |
| ۲ | شناسایی حالت‌های چهره‌ای و افکار همراه با هیجان‌ها. |
| ۳ | بیان مفهوم خودآگاهی و آموزش خودآگاهی هیجانی و شناخت انواع هیجان‌ها. |
| ۴ | آموزش مهارت هیجان‌ها و تکانه‌ها (نوشتن، صحبت کردن، تنفس عمیق و تشویق). |
| ۵ | آموزش مهارت همدلی، مهارت گوش دادن همدلانه و مزیت و تقویت آن. |
| ۶ | آموزش روابط مؤثر، تفاوت رفتار جرأت‌مندانه و بی‌جرأتی. |
| ۷ | آموزش مهارت ابراز وجود، آشنایی با مهارت "نه" گفتن و تمرین آن و روش‌های "نه" گفتن. |
| ۸ | آموزش مهارت حل مشکلات هیجانی و ابراز شایسته و کنترل شده هیجان‌ها. |

یافته‌ها

داده‌های جدول ۲ بیان‌کننده میانگین و انحراف استاندارد نمرات شرکت‌کننده‌ها در نمره کل اعتیاد شبکه‌های مجازی است.

1. Addiction to Mobile Questionnaire Based on Social Networks

2. Bradberry & Greaves

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمره اعتیاد به شبکه‌های مجازی گروه‌های آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

| مرحله | پیش‌آزمون | | پس‌آزمون | |
|-------------|-----------|--------------|----------|--------------|
| | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار |
| گروه آزمایش | ۷۵/۱۵ | ۱۷/۱۱ | ۶۰/۲۳ | ۱۵/۰۲ |
| کنترل | ۷۴/۳۸ | ۱۶/۳۹ | ۷۵/۴۶ | ۱۷/۲۳ |

به منظور بررسی نرمال بودن توزیع اعتیاد شبکه‌های به مجازی شرکت‌کنندگان در دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون از آزمون‌های کولموگروف - اسمیرنوف و لون استفاده شده است. نتایج نرمال بودن داده‌ها در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج نرمال بودن توزیع اعتیاد شبکه‌های به مجازی

| مرحله | کولموگروف - اسمیرنوف | P | آماره‌ی لون | P | متغیر |
|-----------|----------------------|------|-------------|------|-------|
| | | | | | |
| پیش‌آزمون | ۰/۶۳ | ۰/۸۱ | ۲/۵۹ | ۰/۲۱ | |
| پس‌آزمون | ۰/۶۷ | ۰/۸۷ | | | |

با توجه به جدول ۳، نتایج آزمون لون جهت بررسی تساوی واریانس گروه‌ها در متغیر اعتیاد به شبکه‌های مجازی، نشان داد سطح معناداری به‌دست آمده در متغیر وابسته پژوهش بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است، بنابراین با ۰/۹۵ اطمینان می‌توان قضاوت کرد که گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر پراکندگی نمرات اعتیاد به شبکه‌های مجازی در پیش‌آزمون یکسان می‌باشند. همچنین، نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف به منظور بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیر اعتیاد به شبکه‌های مجازی نشان داد، شرط نرمال بودن توزیع نمرات متغیر وابسته در مرحله پس‌آزمون رعایت گردیده است ($P > 0.05$). یکی دیگر از پیش‌فرض‌های مورد نیاز برای تحلیل کوواریانس، خطی بودن رابطه بین متغیرهای وابسته و متغیرهای همبند (کووریت) است. برای بررسی این پیش‌فرض از شیب خط رگرسیون استفاده شده است. نتایج همگونی شیب خط رگرسیون برای اضطراب اجتماعی در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج همگونی شیب خط رگرسیون برای اضطراب اجتماعی

| شاخص | مجموع مربعات | درجه آزادی | میانگین مربعات | آماره | P |
|--------------------------|--------------|------------|----------------|-------|------|
| متغیر | | | | فیشر | |
| اعتیاد شبکه‌های به مجازی | ۱۶۴/۸ | ۱ | ۱۶۴/۸۱ | ۲/۶۸ | ۰/۱۳ |

همان‌طور که در جدول ۴ نشان داده شده است، نتایج آزمون فرض همگونی شیب رگرسیون نشان داد، داده‌ها از فرضیه همگونی شیب رگرسیون در سطح ($P > 0.05$) پشتیبانی می‌کنند. همچنین، به منظور بررسی تفاوت میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل از آزمون لامبدای ویکلز استفاده شد که نتایج نشان داد، آزمون لامبدای ویکلز با مقداری برابر با ارزش ۰/۳۷ و $F = 4.32$ با درجه آزادی ۳ و سطح معناداری ($P < 0.01$) با توان آماری برابر با ۱ است، یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

با توجه به نتایج تحلیل کوواریانس یک‌متغیره جدول ۴، با کنترل اثر پیش‌آزمون، بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و گروه کنترل در متغیر اعتیاد به شبکه‌های مجازی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($\eta^2 = 0.51$ و $p < 0.006$ و $F = 16.21$). به عبارت دیگر، آموزش هوش هیجانی بر کاهش اعتیاد به شبکه‌های مجازی دانش‌آموزان تأثیر داشت.

جدول ۵. تحلیل کوواریانس یک‌متغیره به منظور بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر کاهش اعتیاد به شبکه‌های مجازی دانش آموزان

| متغیره | مرحله | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | آزمون F | سطح معناداری | Eta ² | توان آزمون |
|--------------------------|-----------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|------------------|------------|
| اعتیاد به شبکه‌های مجازی | پیش آزمون | ۲۳۴۵/۲۳ | ۱ | ۲۳۴۵/۲۳ | ۱۹/۰۶ | ۰/۰۲۱ | ۰/۶۸ | ۰/۰۰۱ |
| | گروه | ۲۸۷۶/۳۴ | ۱ | ۲۸۷۶/۳۴ | ۱۶/۲۱ | ۰/۰۰۶ | ۰/۵۱ | ۰/۰۹۴ |
| | خطا | ۵۷۶۲/۶۷ | ۲۷ | ۵۷۶۲/۶۷ | - | - | - | - |

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تأثیر آموزش هوش هیجانی بر اعتیاد دانش آموزان به شبکه‌های مجازی انجام شد. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که آموزش هوش هیجانی بر کاهش اعتیاد دانش آموزان به شبکه‌های مجازی تأثیر دارد و باعث کاهش میانگین نمرات پس آزمون دانش آموزان گروه آزمایش در متغیر اعتیاد شبکه‌های مجازی شده است. در همسویی این یافته می‌توان به نتایج مطالعات جلال منش و فشارکی (۱۳۹۸)؛ حبیبی و همکاران (۱۳۹۷)؛ جعفری و فاتحی زاده (۱۳۹۶)؛ گنجی و همکاران (۱۳۹۶)؛ آتش‌افروز (۱۳۹۶)؛ مولایی آتانی و آریا نگر (۱۳۹۵)؛ سلیمانی و همکاران (۱۳۹۵)؛ موسوی و همکاران (۱۳۹۵)؛ امامی ریزی و برون (۱۳۹۵)؛ دهقان و سلیمی (۱۳۹۴)؛ کرائی و همکاران (۱۳۹۴)؛ بهشتیان (۱۳۹۲)؛ سلیمانی و علی قدس (۱۳۹۲)؛ جیمز و همکاران (۲۰۱۸)؛ پائولو (۲۰۱۶) و لی و همکاران (۲۰۱۰)، مبنی بر تأثیر هوش هیجانی بر کاهش اعتیاد به اینترنت و بهبود مهارت‌های ارتباطی، مدیریت زمان، خودکارآمدی و تنظیم هیجان دانش آموزان، همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، دانش آموزانی که هوش هیجانی پایین‌تری دارند بیشتر جذب شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌شوند؛ همچنین از آنجاکه روند زندگی طبیعی کاربران شبکه‌های مجازی به دلیل صرف وقت زیادی از زندگی خود در این شبکه‌ها مختل می‌شود، می‌توان گفت که آنها در خودآگاهی، خودتنظیمی، همدلی کردن با دیگران و مهارت‌های اجتماعی مشکل دارند. دانش آموزانی که هوش هیجانی پایینی دارند در آگاهی از خویش، توانایی خودنگری و تشخیص دادن احساس‌های خود به همان‌گونه که وجود دارد، جهت دادن و هدایت عواطف و هیجان‌ها به سمت‌وسوی هدف، به تأخیر انداختن خواسته‌ها، حساسیت نسبت به علائق و احساسات دیگران و تحمل دیدگاه‌های آنها و بها دادن به تفاوت‌های موجود بین مردم در رابطه با احساسات خود نسبت به اشیاء و امور ضعیف عمل می‌کنند. بنابراین، برای این افراد استفاده از شبکه‌های مجازی راحت‌تر است؛ زیرا در فضای مجازی می‌توانند نقابی داشته باشند که ضعف‌های آنها را نشان ندهد (چین و پارک، ۲۰۱۵). از این‌رو، بیشتر به فضای مجازی روی می‌آورند. همچنین، این افراد به دلیل اینکه فضاهای بیرونی برایشان ارضا‌کننده نیست تنها ابزاری که نیازهای آنها را برآورده می‌کند، شبکه‌های مجازی است، امروزه استفاده از شبکه‌های مجازی نیاز به هوش هیجانی بالایی دارد. در این رابطه، با آموزش هوش هیجانی در این دانش‌آموزان، توانایی کنترل هیجان‌ها و وسوسه‌های بیشتر شده و می‌توانند ساعات استفاده خود را از اینترنت را کنترل کنند و می‌دانیم که یکی از برنامه‌های درمانی برای معتادان اینترنتی مدیریت استفاده از اینترنت است، از طرف دیگر معتادان اینترنتی معمولاً در روابط اجتماعی خود مشکل دارند و به همین دلیل به سمت فضای مجازی کشیده می‌شوند و می‌توان گفت که این افراد هوش هیجانی پایینی دارند، چون توانایی مدیریت و شناسایی هیجان‌های دیگران را ندارند و افزایش این مهارت در آنها (شناسایی و مدیریت هیجان‌های دیگران) توانایی برقراری ارتباط‌های واقعی در آنها بیشتر شده و میزان نیاز به استفاده از فضای مجازی در آنها کمتر خواهد شد.

دالبوداک، ایورن، آلدیمیر، تایمور آ و همکاران (۲۰۱۵) در مطالعات خود دریافتند که افراد دارای هوش هیجانی بالا در موقعیت‌های اجتماعی احساس همدلی و خودکنترلی بالاتری دارند و دارای عزت نفس بالا بوده و لذت از اوقات فراغت با دوستان را تجربه می‌کنند و به تبع آن اعتیاد به تلفن همراه کاهش پیدا می‌کند. علاوه بر این، افرادی که نسبت به هیجان‌های خود آگاهی کمتری دارند، نمی‌توانند به تنظیم هیجان‌های خود بپردازند و به صورت اعتیاد گونه از تلفن همراه استفاده می‌کنند و این سوء مدیریت در تنظیم هیجانی باعث می‌شود که نتوانند حالات خود را در هنگام استفاده از تلفن همراه تشخیص دهند و به همین منظور به افراط در استفاده از تلفن همراه روی آورده و به تبع آن مشکلاتی مانند بی‌هدفی در زندگی باعث افزایش استفاده از تلفن همراه برای رسیدن به کمبودهای عاطفی می‌شود. می‌توان

1. Jin & Park

2. Dalbudak, Evren, Aldemir, Taymur

چنین مطرح کرد که این افراد با هیجان خواهی درگیر نوعی نیاز به احساسات و تجربیات جدید و گوناگون می‌شوند و فرد برای به دست آوردن این گونه تجربیات به اعمال مخاطره آمیز اجتماعی یا فیزیکی روی می‌آورد (حبیبی و همکاران، ۱۳۹۷). سلاسکی و کارایت^۱ (۲۰۰۲)، ضمن مطالعه‌ای نشان دادند که آموزش هوش هیجانی برای مقابله مؤثر با فشار استرس‌زا و مطالبات محیطی عامل مؤثری است. افراد با هوش هیجانی بالا می‌دانند چگونه در موقعیت‌های مختلف برانگیخته شوند. این افراد توانایی کافی برای فهم و تحلیل تجربه‌های هیجانی خود و دیگران را دارند. این توانایی باعث می‌شود تا به تنظیم هیجان و مقاومت در برابر وسوسه‌های استفاده مداوم از شبکه‌های مجازی، کاهش می‌یابد.

مهمترین محدودیت پژوهش استفاده از ابزار خودگزارش‌دهی برای جمع‌آوری داده‌ها بود. در چنین ابزارهایی ممکن است افراد خویشتن‌نگری کافی نداشته و مسئولانه پاسخ ندهند. هر چند تلاش شد با بیان این نکته که در پرسشنامه جواب صحیح و غلط وجود ندارد و بهترین پاسخ، پاسخی است که گویای وضعیت واقعی آنها باشد از آثار سوء این محدودیت کاست. همچنین، می‌توان به عدم وجود مرحله پیگیری اشاره کرد. در مجموع با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود رسانه‌ها و نهادهای آموزشی که نقش بسزایی در زمینه سطح آگاهی نوجوانان، جوانان و خانواده‌ها بر عهده‌دارند با توجه به نتایج این پژوهش و پژوهش‌های مشابه، به آموزش فرهنگ استفاده درست از اینترنت و شبکه‌های مجازی را در دستور کار خود قرار دهند و مشاوران و روان‌شناسان به آموزش هوش هیجانی به عنوان برنامه‌ای مناسب و تأثیرگذار در جهت کاهش وابستگی به اینترنت دانش‌آموزان، توجه ویژه‌ای داشته باشند.

منابع

- آتش افروز، ع. (۱۳۹۶). بررسی رابطه مدل کارکرد خانواده و استفاده مشکل‌زا از اینترنت با میانجی‌گری‌های خودکنترلی و هوش هیجانی. *مجله مشاوره کاربردی*، ۱۷(۱)، ۶۵-۸۰.
- امامی ریزی، ک. و برون، ل. (۱۳۹۵). رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی و هوش هیجانی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی. *اولین کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین در روان‌شناسی، مشاوره و علوم تربیتی*، تهران، ایران.
- برات دستجردی، ن. و صیادی، س. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر اعتیاد به اینترنت و افسردگی در دانشجویان دانشگاه‌های پیام‌نور شهر اصفهان، *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۵(۱)، ۳۳۲-۳۴۱.
- بهشتیان، س. م. (۱۳۹۲). رابطه بین مؤلفه‌های هوش هیجانی و اعتیاد به اینترنت در بین دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر تهران. *فصلنامه جامعه پژوهی فرهنگی*، ۴(۲)، ۱-۱۹.
- پناهی قشه توتی، ز.، خسروی، ز. و فرح بیجاری، ا. (۱۳۹۷). رابطه بین احساس تنهایی و نوموفوبیا به واسطه‌گری بهزیستی معنوی در میان دانشجویان دختر دانشگاه الزهرا (س). *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی*، ۱۴(۴)، ۷۳-۹۰.
- جعفری، ن. و فاتحی زاده، م. (۱۳۹۶). پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر پایه هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه اصفهان. *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۲(۴۵)، ۷۹-۸۶.
- جوادی‌نیا، س. ع. ر.، عرفانیان، م.، عابدینی، م. ر. و بیجاری، ب. (۱۳۹۱). تأثیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۸(۶)، ۵۹۸-۶۰۶.
- حاجلو، نادر، ع. خ. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر مدیریت زمان و خود کارآمدی دانش‌آموزان. *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی*، ۱۱(۳)، ۷۹-۹۸.
- حبیبی، ح.، قبادزاده، م. ن. و مهدی زاده، ن. (۱۳۹۷). بررسی نقش هوش هیجانی و تفکرات مثبت مادران در میزان اضطراب اجتماعی نوجوانان دختر مبتلا به اختلال یادگیری. *فصلنامه ناتوانی‌های یادگیری*، ۷(۴)، ۱۳۰-۱۴۷.
- خواجه احمدی، م.، پولادی، ش. و بحرینی، م. (۱۳۹۵). طراحی و روان‌سنجی پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل. *نشریه روان پرستاری*، ۴(۴)، ۴۲-۵۰.
- سلیمانی، ن. و قدس، م. ع. (۱۳۹۲). رابطه هوش هیجانی و اعتیاد به اینترنت در میان دانش‌آموزان سال سوم دوره متوسطه و پیش‌دانشگاهی شهرستان ورامین. *فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی*، ۷(۴)، ۵۷-۷۰.
- شانازی، ب.، رضایی، م. و گل محمدی، ج. (۱۳۹۷). بررسی رابطه هوش هیجانی و تعهد سازمانی در میان کارکنان بانک تجارت. *فصلنامه جهان نوین*، ۲۱(۱)، ۲۹-۲۱.

¹. Slaski & Cartwright

Effect of Emotional Intelligence Training on Reducing Students' Addiction to Virtual Networks

- شعبانی نیا، ا.، احتشام زاده، پ.، افتخارصعادی، ز. و بازلی، ف. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر خودتنظیمی دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دارای استعداد اعتیاد. *کنفرانس سالانه رویکردهای نوین پژوهشی در علوم انسانی*، تهران.
- کرائی، ش.، سودانی، م.، مهرابی زاده هنرمند، م. و مکتبی، غ. ح. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های حل مشکل خانواده در دانشجویان متأهل. *مجله دست‌آوردهای روان‌شناختی*، ۲۲(۲)، ۱۸۹-۲۰۸.
- کمال‌جو، ع.، نریمانی، م.، عطادخت، ا. و ابوالقاسمی، ع. (۱۳۹۵). مدل‌یابی علی تأثیرات هوش معنوی و اخلاقی بر روابط فرازناشویی با واسطه‌های شبکه‌های مجازی و رضایت زناشویی. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۶(۲۴)، ۵۴-۶۶.
- گنجه، س. ع.، دهستانی، م. و زاده محمدی، ع. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت حل‌مسأله و هوش هیجانی در کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان پسر دبیرستانی. *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۴(۵۲)، ۳۸-۵۰.
- مغنی زاده، ز. و وفايي نجار، ع. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۸(۴)، ۲۲۰-۲۲۶.
- موسوی، م. ر.، پروین، س.، فرید، ف.، بحرینیان، ع. ا. و اصغرنژاد فرید، ع. ا. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر بهبود کیفیت زندگی، کاهش علائم اضطراب و افسردگی در سالمندان ساکن سرای سالمندان خصوصی شهر تهران. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۸(۵۲۶-۵۲۰).
- مولایی آتانی، ز. و آریانفر، خ. (۱۳۹۵). بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی با هوش هیجانی در بین دانشجویان. *کنفرانس بین‌المللی نوآوری و تحقیق در علوم انسانی و مطالعات فرهنگی اجتماعی ایران*، تهران، ایران.
- میری، ق.، جلال منش، ش. ا. و فشارکی، م. (۱۳۹۸). تأثیر هوش هیجانی بر مهارت‌های ارتباطی دانشجویان پرستاری. *مجله روان‌پرستاری*، ۷(۱)، ۳۲-۲۶.
- نعیماوی، م.، مکتبی، غ. ح. و امیدیان، م. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مولفه‌های قلدری، شایستگی اجتماعی و مولفه‌های هوش هیجانی دانش‌آموزان پسر پایه‌ی چهارم ابتدایی (دوره دوم) شهرستان شادگان. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۹(۳)، ۱۳۶-۱۴۱.
- Aljomaa, S. S., Qudah, M. F. A., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., & Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155-164.
- Bar-On, R. & Parker, J. D. A. (2000). The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i: YV). Technical Manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Taymur, I., Evren, B., & Topcu, M. (2015). The impact of sensation seeking on the relationship between attention deficit/hyperactivity symptoms and severity of Internet addiction risk. *Psychiatry research*, 228(1), 156-161.
- Goleman, D. (1995). *The emotional intelligence workplace*. How to select for, Measure, improve emotional intelligence in individuals, groups and organization. Jossey Bass By Wiley Company.
- Gutiérrez-Puertasa, L., Verónica, V., Márquez-Hernández, L., Romão Pretoc, S., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertasa, V. & Aguilera-Manrique, G. (2019). Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese nursing students. *Nurse Education in Practice Journal*, 34(9), 79-84.
- Ishii, K. (2017). Examining the adverse effects of mobile phone use among Japanese adolescents. *Keio Communication Review Journal*, 33(2), 66-83.
- James, D. A., Robyn, N. T., Jennifer, M. E., Stacey, L. S., & Laura, M. W. (2018). Posted to abuse addiction adolescence attitudes behaviors Canada computer emotional gambling game. *Personality and Individual Differences*, 45, 2, 174-180.
- Jin, B., & Park, N. (2015). Mobile voice communication and loneliness: Cell phone use and the social skills deficit hypothesis. *New Media & Society Journal*, 15(7), 1094-1111.
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhen, S., & Wang, Y. (2010). Stressful life events and problematic Internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model. *Computers in Human Behavior*, 26, 1199-1207.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1993). *What is Emotional Intelligence? Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. New York: Basic Books, 3-31.
- Parks, P. J. (2011). *Online Social Networking*. ReferencePoint Press.
- Pontes, H., Caplan, S., & Griffiths, M. (2016). Psychometric validation of the generalized problematic internet use scale 2 in a portuguese sample. *Computers in Human Behavior Journal*, 63(4), 823-833.
- Poulou, M. S. (2016). The role of Trait Emotional Intelligence and social and emotional skills in students' emotional and behavioral strengths and difficulties: a study of Greek adolescents' perceptions. www.enseceurope.org/journal, 2(2), 30-47.
- Slaski, M., & Cartwright, S. (2002). Health, performance and emotional intelligence: an exploratory study of retail managers. *Stress and Health*, 18(2), 63-68.
- Tang, C. S. K., & Koh, Y. Y. W. (2017). Online social networking addiction among college students in Singapore: Comorbidity with behavioral addiction and affective disorder. *Asian journal of psychiatry*, 25(9), 175-178.