

The Effect of Teaching Time Management and Proper Use of Mobile Phones, Social Media and Cyberspace by Parents on Attachment Pattern, Children's Behavioral Problems and the Rate of Internet Addiction in Parents

Golnaz Darvishzade Nooshabadi*

Zohreh Latifi , Mohammad Soltanizadeh*****

Abstract

The present study aimed to investigate the effect of teaching time management and proper use of mobile phones, social media, and cyberspace by parents on attachment patterns, children's behavioral problems, and the rate of internet addiction in parents of kindergarten children. The research method was quasi-experimental with a pretest-posttest design and a control group. From all mothers of kindergarten children in district 2 of Tehran, 30 families were selected as a sample by multi-stage random sampling method. The research instruments included the Internet Addiction Test (IAT, Kimberly Young), the Child Behavior Checklist (CBCL, Achenbach), and the Attachment Q-Set. Data were analyzed by multivariate analysis of covariance (MANCOVA). The results showed that there was a significant difference between the scores of attachment pattern, children's behavioral problems, and internet addiction of the experimental and control groups in the posttest. The training was effective in parents' time management and proper use of mobile phones, social

* Master of Educational Psychology, Department of Psychology, Payame Noor University, Iran, goldarvish@gmail.com

** Associate Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Iran (Corresponding Author), z_yalatif@yahoo.com

*** Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Iran., mohammad.soltani@hotmail.com

Date received: 06/10/2020, Date of acceptance: 21/01/2021

Copyright © 2010, IHCS (Institute for Humanities and Cultural Studies). This is an Open Access article. This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

media, and cyberspace. It also improved attachment, reduced children's behavioral problems, and reduced internet addiction in the parents of kindergarten children.

Keywords: Time Management, Social Media, Cyberspace, Attachment Pattern, Behavioral Problems, Internet Addiction.



بررسی تاثیر آموزش استفاده صحیح و مدیریت زمان والدین از گوشی همراه، رسانه‌های اجتماعی و فضای مجازی بر الگوی دلبستگی، مشکلات رفتاری کودکان و میزان اعتیاد به اینترنت در والدین

گلناز درویش‌زاده نوش‌آبادی*

زهره لطیفی**، محمد سلطانی‌زاده***

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش استفاده صحیح و مدیریت زمان والدین از گوشی همراه، رسانه‌های اجتماعی و فضای مجازی بر الگوی دلبستگی، مشکلات رفتاری کودکان و میزان اعتیاد به اینترنت والدین صورت پذیرفت. این تحقیق از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود. بدین منظور که از بین تمام مادران منطقه دو تهران که کودکان آن‌ها در مهدکودک‌های این منطقه حضور داشتند با روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای، ۳۰ خانواده بعنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش پرسشنامه اعتیاد به اینترنت (کیمبرلی یانگ)؛ سیاهه مشکلات رفتاری کودک CBCL (آخنباخ)؛ پرسشنامه الگوی دلبستگی Q-SET بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌های این تحقیق از روش تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده شد. نتایج نشان داد بین نمرات دلبستگی، مشکلات رفتاری کودکان و اعتیاد به اینترنت دو گروه آزمایش و گواه، در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. آموزش بر استفاده صحیح و مدیریت زمان والدین از گوشی همراه، رسانه‌های اجتماعی و فضای مجازی موثر است و موجب بهبود دلبستگی، کاهش مشکلات رفتاری کودکان و کاهش اعتیاد به اینترنت در والدین می‌شود.

* کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، ایران، Goldarvish@gmail.com

** دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، ایران (نویسنده مسئول)، z_yalatif@yahoo.com

*** استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، ایران، Mohammad.soltani@hotmail.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۷/۱۵، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۱/۰۲

کلیدواژه‌ها: مدیریت زمان، رسانه‌های اجتماعی، فضای مجازی، الگوی دلبستگی، مشکلات رفتاری، اعتیاد به اینترنت

۱. مقدمه

مسئله اعتیاد به فضای مجازی به یکی از مسائل بزرگ جهانی تبدیل شده و گستره جهانی دارد. بحران اعتیاد به فضای مجازی بزرگترین شوک هزاره سوم می‌باشد که کشورهای زیادی با این بحران دست و پنجه نرم می‌کنند (جوودی، حیدری و آل یاسین، ۱۳۹۶). شبکه‌های اجتماعی اینترنتی جوامع مجازی هستند که در آن کاربران می‌توانند پروفایل‌های فردی ایجاد کنند، با دوستان‌شان ارتباط برقرار کنند، با افراد جدید بر اساس تجربیات مشترک آشنا شوند (Kuss & Griffiths, 2011). با ورود تکنولوژی در عرصه کشورها، همواره باید شاهد فراز و نشیب‌های آن نیز بود و استفاده از فناوری‌های نوین در کنار ایجاد فرصت‌های گاهی به تهدید نیز تبدیل می‌شود (بخشی، نصیری، بختیاری و طاهریان، ۱۳۹۲). اغلب محققین بر ماهیت اعتیادآور اینترنت تأکید دارند و آمارهای گوناگون (۲ تا ۹۶ درصد) از شیوع بالای آن خبر می‌دهند (Shek, Sun & Yu, 2013). حجم رو به رشد تحقیقات صورت گرفته پیرامون مبحث اعتیاد به اینترنت، نشان دهنده آن است که این مشکل نوعی مشکل روان‌شناختی-اجتماعی است و مشخصه آن، علائم کناره‌گیری، اختلالات عاطفی و از هم گسیختگی روابط خانوادگی و اجتماعی است (Ferris, 2011).

امروزه اعتیاد به فضای مجازی به عنوان یکی از مهم‌ترین چالش‌های جهان امروز، خانواده‌های زیادی را گرفتار خود کرده است. خانواده، اولین پایه‌گذار شخصیت، ارزش‌ها و معیارهای فکری فرد و اساسی‌ترین واحدی است که هر کس به آن تعلق دارد. خانواده یک نظام اجتماعی طبیعی است که ویژگی‌های خاص خود را دارد. خانواده در اشکال گوناگون دیده می‌شود که هر کدام یک سیستم اجتماعی-فرهنگی تلقی می‌شود و کانونی برای ظهور عواطف انسانی و پرورش اجتماعی است (مغنی زاده و وفایی نجار، ۱۳۹۵). رابطه اعضای این خرده‌فرهنگ‌ها، رابطه‌ای عمیق و چندلایه است. در چنین نظامی، افراد به وسیله علائق و دلبستگی‌های عاطفی نیرومند، پایدار و متقابل به یکدیگر متصل می‌شوند (Marlene, Jessica, Rika, Susan, Raed, Sanjeev, 2015). نظر به اینکه کودک، مادر را به عنوان اولین پایگاه عاطفی امن در زندگی می‌یابد، شخصیت مادر و رفتار وی در تحول شخصیت و رشد کودک اهمیت اساسی دارد. دلبستگی کودکان بر مبنای روابط اولیه آن‌ها با

والدین و مراقبین خود شکل می‌گیرد و به مناسبات و روابط بین شخصی در آینده منجر می‌شود (Yanet, Thomas, Kwapil, Tizó, Sheinbaum, Barrantes, 2015). در واقع تجربه‌هایی که نوزاد با مراقبش دارد، در آینده روابط کودک با دیگران درونی سازی شده و این الگوهای درونی شده، در شکل‌گیری مفهوم خود و دیگران برای کودک تأثیرگذار بوده و کودک این مفهوم را به رابطه با دیگران تعمیم می‌دهد. تجربه یک ارتباط صمیمی، گرم و مداوم با مادر و یا جانشین مادر، عاملی مهم و تأثیرگذار برای سلامت روانی کودک می‌باشد (حبیبی کلپیر و بهادری خسروشاهی، ۱۳۹۹)، در صورت شکست در شکل دهی این رابطه، و محرومیت کودک از مراقبت مادرانه یا عدم ثبات رابطه کودک با چهره دلبستگی، ممکن است بسیاری از روان‌آزردگی‌ها و اختلالات شخصیت در کودک شکل بگیرد (Bowlby, 1969).

در دنیای ماشینی و شهری و رشد اینترنت و وابستگی به آن، والدین فرصت چندانی برای صرف وقت با کیفیت با فرزندان‌شان ندارند و از طرفی دیگر تک‌فرزندی بودن خانواده، بستری را برای شروع هرگونه اختلال در تعامل موثر والدین و فرزندان و هم‌چنین اختلال در رشد مهارت‌های عاطفی، روانی، اجتماعی و تحصیلی آن‌ها فراهم می‌کند. تاکید نظریه دلبستگی بر تغییر کیفیت مراقبت، حساس و پاسخگو بودن والدین است (قنبری، خداپناهی، مظاهری، غلامعلی لوسانی، ۱۳۹۲). Ainsworth (۱۹۷۸) حساس بودن و پاسخ دهی مراقب را به عنوان توانایی وی در دریافت دقیق نشانه‌های فرزند و پاسخ دهی به نیازها به شیوه‌ای موثر و مناسب تعریف می‌کند (Juffer, Bakermans-Kranenburg & Jzendoorn, 2008).

به نظر می‌رسد کودکانی که از جانب والدین خود (به عنوان مثال، به واسطه وابستگی و اعتیاد والدین به اینترنت) مورد غفلت قرار می‌گیرند، در شکل‌گیری دلبستگی ایمن با مشکل مواجهه میشوند، دچار خود کم‌بینی شده و ادراکی نادرست از خود خواهند داشت و در نتیجه در روابط اجتماعی نیز دچار مشکل خواهند بود (خداامرادی، سعادت و خداامرادی، ۱۳۹۳). لذا به نظر می‌رسد در این دوره زمانی، درگیری مادران با اینترنت و فضای مجازی سبب نادیده گرفتن و غفلت از کودکان خود می‌شود که این مسئله روابط اولیه کودکان با مراقبت‌کننده‌های اصلی را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد.

از سوی دیگر، بررسی عوامل موثر بر رفتار کودکان نشان می‌دهد که رفتار و طرز فکر والدین و زمانی که برای وقت‌گذراندن با کودک خود صرف می‌کنند، در شکل‌گیری و

چگونگی رفتار آینده آن‌ها بسیار با اهمیت است (پورمحسنی، صبوری و مولایی، ۱۳۹۸). والدینی که روابط صحیح و برنامه ریزی شده‌ای با کودکان خود دارند موجب شادی، مسئولیت پذیری و تکامل شخصیت فرزندان خود می‌شوند. برعکس، والدینی که رفتار درستی ندارند باعث بروز انواع مشکلات رفتاری می‌شوند (شهبازی و میردریگوند، ۱۳۹۳). اغلب اختلالات و ناسازگاری‌های رفتاری پس از دوران کودکی ناشی از کمبود توجه به دوران حساس کودکی و عدم هدایت صحیح در روند رشد و تکامل است. این بی‌توجهی منجر به عدم سازش و انطباق با محیط و بروز انحرافات گوناگون در ابعاد مختلف برای کودک می‌باشد (مقدم، یاسمی، بینا، عبدالمالکی و باقری یزدی، ۱۳۸۱). برای اینکه کودک بتواند مراحل طبیعی رشد و نمو را بگذراند و دارای شخصیت محکم و با ثباتی شود، محیط مناسبی نیاز دارد. در این نردبان رشد و نمو، محیط خانواده، مدرسه و بالاخره اجتماع هر یک دارای نقش مشخصی می‌باشند. طبقه بندی‌های مختلفی برای اختلالات رفتاری وجود دارد که یکی از آن‌ها این اختلالات را به دو دسته بزرگ تقسیم کرده‌اند. اختلالات رفتاری درونی سازی که شامل مواردی مانند افسردگی و اضطراب هستند که با دنیای درونی فرد سر و کار دارند و با تعارض‌های روانی و هیجانی همراه است و اختلالات رفتاری برونی سازی شامل مواردی از قبیل اختلال بیش‌فعالی-تقص توجه، اختلال لجبازی و نافرمانی و ... است که با مشکلات فرد با دیگران در ارتباط است (افشاری و میرمحمدی، ۱۳۹۸). بر اساس تئوری مشکلات رفتاری سه سیستم اصلی-یعنی شخصیت، خانواده و رفتار-در مدل مفهومی رفتارهای مشکل ساز در افراد دخیل هستند. تمایل به بروز و عدم بروز مشکلات رفتاری با تعامل یا عدم تعادل بین عوامل خطر ساز و محافظت کننده این سه سیستم مشخص می‌شود (Jessor, 1987).

مادرانی که مدت طولانی‌تری در شبکه‌های اجتماعی عضویت دارند، رفته رفته میزان حضورشان در فضای وب بیشتر شده و فعالیت‌های آنها در اجتماع غیر مجازی کمتر می‌شود. در حقیقت شبکه‌های اجتماعی به موضوعی محوری در ساخت و بازسازی سبک زندگی و اجتماع کاربران تبدیل می‌شود (بشیر و افراسیابی، ۱۳۹۱). استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی منجر به کاهش روابط اجتماعی و شرکت در جمع خانواده و ایجاد مشکلات هیجانی نظیر افسردگی و احساس تنهایی در اعضای خانواده می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند که به ازای هر ساعت استفاده از اینترنت در خانه نیم ساعت از ارتباط مستقیم اعضای خانواده کاسته شده و این گریختن به جامعه باز و شبکه‌ای باعث کناره‌گیری آن‌ها

از اجتماع می‌شود (Charmaine & Teddi, 2010). توجه کردن به نیاز روانی و زیستی کودکان موجب کاهش مشکلات رفتاری و ایجاد شخصیت منعطف‌تری در زندگی آن‌ها خواهند شد و در نتیجه این توجه، کودکان بحران‌های رشدی و روانی کمتری را تجربه خواهند کرد (شیخه، صفایی مقدم، پاک سرشت و مرعشی، ۱۳۹۸).

اینترنت، به عنوان یکی از دستاوردهای اخیر انسان، شبکه گسترده‌ای از ارتباط‌ها و پیوندهای گوناگون را در بر می‌گیرد. این فناوری عصر جدید، نقش مهمی را در زندگی افراد ایفا می‌کند و یکی از ضروریات زندگی در زمینه‌های مختلف علمی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی درآمده است. با این حال در سال‌های اخیر، تأثیرات مخرب اینترنت بر کاربران و جوامع، بیشتر به طور علمی و رسمی مورد توجه قرار گرفته است. خانواده و روابط مادر و فرزندان یکی از جنبه‌هایی است که تحت تأثیر وابستگی افراطی به اینترنت و فضای مجازی است، لذا افزایش آگاهی و آموزش‌های لازم به مادران و کاهش تبعات و تأثیرات مخرب آن می‌تواند مهم و حائز اهمیت باشد. مشکلات رفتاری والدینی که اعتیاد و وابستگی به اینترنت دارند می‌تواند به عنوان عامل خطر ساز مهم محیطی برای ایجاد مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان باشد. در حال حاضر برنامه‌های درمانی متنوعی برای کودکان و نوجوانان با مشکلات رفتاری مختلف وجود دارد که با تمرکز بر والدین به ایجاد تغییرات مثبت در فرزندان منتهی می‌شود. از این میان خانواده درمانی به ویژه آموزش مادران اهمیت قابل ملاحظه‌ای در ابعاد اجتماعی، هیجانی، بین فردی، اقتصادی و فرهنگی فرزندان داشته است (سهرابی، خانجانی و زینالی، ۱۳۹۴). بنابراین هدف این پژوهش پاسخ‌گویی به این سوال بود که آموزش استفاده صحیح و مدیریت زمان والدین از گوشه همراه، رسانه‌های اجتماعی و فضای مجازی بر الگوی دلبستگی و کاهش مشکلات رفتاری کودکان و همچنین کاهش اعتیاد به اینترنت در والدین به چه میزان موثر است؟

۲. روش

روش پژوهش مورد استفاده شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با یک گروه آزمایش و یک گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی مادران منطقه دو تهران بودند که کودکان آن‌ها در مهدکودک‌های این منطقه ثبت نام شده بودند. در این پژوهش با توجه به گستردگی منطقه مورد مطالعه از روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای استفاده شد و نهایتاً ۳۰ خانواده به‌عنوان حجم نمونه انتخاب شدند؛

بدین طریق که ابتدا از بین مناطق شهر تهران، منطقه دو به تصادف انتخاب و سپس از بین تمام مهدکودک های این منطقه به صورت تصادفی یک مهد کودک انتخاب شد. از آن مهدکودک نیز دو کلاس به صورت تصادفی انتخاب و افراد واجد شرایط به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفته و پرسشنامه های پژوهش در دو مرحله برای آنان اجرا شد. ملاک های ورود به پژوهش عبارت بودند از والدینی که از تلفن همراه و فضای مجازی استفاده می کردند، حداقل تحصیلات دیپلم، گروه سنی بین ۲۵ تا ۵۰ سال، موافقت برای شرکت در مداخله. سپس جلسات مداخله آموزش استفاده صحیح و مدیریت زمان والدین از گوشی همراه، رسانه های اجتماعی و فضای مجازی در مورد آن ها اجرا گردید.

۱.۲ ابزارهای پژوهش

پرسشنامه های مورد استفاده در پژوهش شامل:

۱.۱.۲ پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ

پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ (IAT) در سال ۱۹۸۸ توسط کیمبرلی یانگ ساخته شد و شامل ۲۰ سوال است. نمرات به دست آمده برای هر فرد، وی را در سه گروه طبقه بندی می کند، ۱- کاربر عادی اینترنت؛ ۲- کاربری که در اثر استفاده زیاد دچار مشکلاتی شده است؛ و ۳- کاربر معتاد که استفاده بیش از حد وی را وابسته کرده و نیاز به درمان دارد. پرسشنامه جنبه های مختلف اعتیاد به اینترنت را می سنجد و به تعیین اینکه آیا استفاده بیش از حد از اینترنت بر جنبه های مختلف زندگی فرد تاثیر دارد یا نه می پردازد. این پرسش نامه توسط علوی و همکاران (۱۳۸۹) بر روی ۲۳۳ نفر از دانشجویان دانشگاه های اصفهان هنجاریابی شده است. روایی محتوایی و همگرا، بازآزمایی (۰/۸۲)، همسانی درونی (۰/۸۸) و تنصیف (۰/۷۲) برای این پرسش نامه به دست آمد. بهترین نقطه برش بالینی این پرسش نامه ۴۶ است (علوی، اسلامی، مراثی، نجفی، جنتی فرد و رضاپور، ۱۳۸۹).

۲.۱.۲ سیاهه رفتاری کودک (CBCL)

فرم فهرست رفتاری کودکان، مشکلات کودکان را در ۸ عامل با عناوین اضطراب/افسردگی، افسردگی/انزوا، شکایت های جسمانی، مشکلات اجتماعی، مشکلات تفکر،

مشکلات توجه، نادیده گرفتن قواعد و رفتار پرخاشگرانه، بررسی می‌کند. مشکلات درونی‌سازی شده شامل: اضطراب/ افسردگی، افسردگی/ انزوا، شکایت‌های جسمانی؛ و مشکلات برونی‌سازی شده شامل: نادیده گرفتن قواعد و رفتار پرخاشگرانه هستند. زیر مقیاس‌های مشکلات اجتماعی، مشکلات تفکر و مشکلات توجه در حیطه مشکلات برونی‌سازی شده و درونی‌سازی شده قرار نمی‌گیرند و تحت عنوان مشکلات رفتاری دیگر قرار دارند. سیاهه رفتاری کودک را باید والدین و یا فردی که سرپرستی کودک را برعهده دارد و از او مراقبت می‌کند و یا هرکسی که با کودک در محیط‌های شبه خانوادگی برخورد دارد و او را کاملاً می‌شناسد، تکمیل کند. پاسخ دهنده ابتدا تعدادی سوال را که شایستگی‌های کودک را می‌سنجد و همچنین تعدادی سوال باز-پاسخ را که به بیماری‌ها و ناتوانی‌های کودک مربوط می‌شوند و عمده‌ترین نگرانی پاسخ دهنده را در ارتباط با کودک و همچنین نظر او را نسبت به بهترین ویژگی‌ها و خصوصیات کودک جویا می‌شوند، تکمیل می‌کند. پایایی و روایی این پرسش‌نامه در اصفهان توسط یزدخواستی و عریضی (۱۳۹۰) به دست آمده است. یافته‌های آن‌ها نشان داد که میزان آلفای کرونباخ برای این پرسش‌نامه ۰/۹۰ به دست آوردند (یزدخواستی و عریضی، ۱۳۹۰).

۳.۱.۲ پرسشنامه الگوی دلبستگی (Q-SET)

این پرسشنامه توسط واترز و دنس در سال ۱۹۸۵ طراحی شده است و شامل ۹۰ سوال می‌باشد. این ابزار نوعی ابزار مشاهده‌ای است که جهت سنجش میزان دلبستگی ایمن و نایمن به کار برده می‌شود. به این صورت است که مشاهده‌گر (مادر) رفتار کودک را مشاهده کرده و هر گزینه که ویژگی خاصی را در کودک نشان می‌دهد در یک طیف لیکرتی ۹ درجه‌ای درجه بندی می‌کند. روایی همزمان این ابزار با ابزار ناآشنا برابر با ۰/۳۱ می‌باشد. همچنین روایی پیش بین آن را ۰/۳۹ به دست آورده‌اند (تبعه امامی، نوری، ملک‌پور و عابدی، ۱۳۹۰).

۲.۲ روش اجرای پژوهش

پس از انتخاب ۳۰ خانواده دارای شرایط ورود به تحقیق، جلسه‌ای توجیهی به منظور تفهیم موضوع تحقیق و همچنین آشنایی بیشتر آنان با دوره آموزشی برگزار گردید. از مادران خواسته شد تا پرسشنامه‌های ارائه شده را تکمیل نمایند. برای گروه آزمایش ۸ جلسه

۱/۵ ساعته آموزش استفاده صحیح و مدیریت زمان والدین از گوشه‌های همراه، رسانه‌های اجتماعی و فضای مجازی به شیوه فعال، طرح سوال، پرسش و چالش هفته‌ای یک بار در مکان مهد برگزار شد و برای اعضای گروه گواه هیچ مداخله‌ای صورت نگرفت. در نهایت پس از اتمام جلسات آموزشی، مجدد از اعضای هر دو گروه آزمایش و گواه خواسته شد تا پرسشنامه‌ها را مجدد تکمیل نمایند. سپس نمرات بدست آمده از طریق روش‌های آمار توصیفی و استنباطی مورد بررسی قرار گرفت.

خلاصه‌ای از جلسات مداخله حاوی مطالب زیر است:

جلسه اول: آشنایی و معرفی اولیه، آشنایی مادران با مفهوم مدیریت زمان، اولویت بندی

و برنامه ریزی

جلسه دوم: بحث و گفتگو و بیان تجربیات شخصی درباره پیامدهای استفاده بی‌اندازه از گوشه‌های همراه و فضای مجازی و تاثیر مخرب آن بر فضای عاطفی خانواده-همسر و فرزندان

جلسه سوم: ادامه بحث و گفتگو و بیان تجربیات شخصی درباره پیامدهای استفاده بی‌اندازه از گوشه‌های همراه و فضای مجازی و تاثیر مخرب آن بر فضای عاطفی خانواده و ثبت تعداد ساعت استفاده

جلسه چهارم: آموزش استفاده صحیح از فضای مجازی و تکنیک‌های مدیریت زمان استفاده

جلسه پنجم: بررسی موانع مدیریت زمان در استفاده از گوشه‌های همراه و تداوم حضور در شبکه‌های مجازی

جلسه ششم: اولویت بندی موارد مهم زندگی و تخمین میزان ساعت مورد نیاز برای هر فعالیت

جلسه هفتم: مقایسه وضعیت فعلی با وضعیت ایده آل. تمرین یک روز بدون گوشه‌های همراه.

جلسه هشتم: جمع بندی فنون مختلف آموزش داده شده، بررسی میزان کاربرد فنون و ارائه باز خورد توسط اعضا و اجرای پس آزمون

بررسی تاثیر آموزش استفاده صحیح و مدیریت ... (گلناز درویش زاده نوش آبادی و دیگران) ۷۳

در هر جلسه تکلیف مناسب با محتوای جلسه ، عمدتاً بر محور توجه به تعداد ساعت و نحوه استفاده از گوشی و حضور در شبکه ها و بررسی مزایا و معایب حضور، به اعضا داده و در جلسه بعد مورد بررسی قرار می گرفت.

۳. یافته‌ها

در این پژوهش جهت بررسی، آموزش استفاده صحیح و مدیریت زمان والدین از گوشی همراه، رسانه‌های اجتماعی و فضای مجازی بر الگوی دلبستگی، مشکلات رفتاری کودکان و میزان اعتیاد به اینترنت والدین از روش تحلیل واریانس چند متغیره استفاده و رعایت پیش فرض‌های لازم جهت استفاده از روش آماری مورد توجه قرار گرفت. بدین منظور از آزمون اسمیرنوف و کلمونگروف و آزمون شاپیروویک برای بررسی نرمال بودن متغیرها استفاده شده است.

جدول ۱. نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف و آزمون شاپیروویک برای بررسی پیش فرض نرمال بودن

آزمون شاپیروویک		آزمون کلمونگروف اسمیرنوف			مقادیر آماری	
سطح معناداری	درجه آزادی	مقادیر آماری	سطح معناداری	درجه آزادی		
۰.۱۵۵	۱۴	۰.۱۲۶	۰.۲۰۰	۱۵	۰.۱۳۰	مشکلات رفتاری پیش آزمون
۰.۱۶۶	۱۴	۰.۰۴۹	۰.۲۰۰	۱۵	۰.۰۹۰	مشکلات رفتاری پس آزمون
۰.۱۲۲	۱۴	۰.۱۳۴	۰.۲۰۰	۱۵	۰.۱۳۷	دلبستگی پیش آزمون
۰.۱۵۹	۱۴	۰.۱۳۷	۰.۰۹۶	۱۵	۰.۱۵۵	دلبستگی پس آزمون
۰.۱۰۹	۱۴	۰.۱۳۴	۰.۱۱۵	۱۵	۰.۱۲۰	اعتیاد به اینترنت پیش آزمون
۰.۲۰۰	۱۴	۰.۱۳۵	۰.۱۲۶	۱۵	۰.۱۲۱	اعتیاد به اینترنت پس آزمون

نتایج نشان دهنده آن است که فرض نرمال بودن برای تمام متغیرهای تحقیق تأیید می شود (سطح معنی داری آنها مساوی و یا بزرگتر از ۰.۰۵ می باشد). به منظور بررسی

مفروضه همسانی واریانس‌های گروه‌ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج نشان داد که تفاوت واریانس نمرات دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون معنادار نیست. جدول ۲ یافته‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد نمرات دلبستگی، مشکلات رفتاری و اعتیاد به اینترنت را به تفکیک گروه آزمایش و گواه و همچنین به تفکیک مرحله پیش آزمون و پس آزمون را نشان می‌دهد.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمره کل دلبستگی، مشکلات رفتاری برای کودکان و اعتیاد به اینترنت والدین گروه آزمایش و گواه

مقیاس	مرحله	گروه آزمایش		گروه گواه	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
مشکلات رفتاری	پیش آزمون	۲۶/۲۰	۳/۹۸	۲۵/۱۳	۴/۴۲
	پس آزمون	۱۹/۸۳	۲/۵۹	۲۳/۸۳	۳/۵۳
دلبستگی	پیش آزمون	۵۶/۸۷	۶/۴۲	۵۸/۲۰	۶/۳۴
	پس آزمون	۴۸/۲۵	۹/۳۲	۵۵/۵۳	۵/۶۱
اعتیاد به اینترنت	پیش آزمون	۲۹/۸۵	۴/۲۳	۲۷/۱۵	۵/۲۷
	پس آزمون	۲۰/۶۵	۳/۸۴	۲۵/۱۰	۳/۴۶

همان‌طور که ملاحظه می‌گردد در گروه گواه میانگین نمرات در مراحل پیش آزمون و پس آزمون تغییر چندانی را نشان نمی‌دهد ولی در گروه آزمایش، شاهد کاهش نمرات در پس آزمون نسبت به پیش آزمون هستیم.

جدول ۳. نتیجه آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
اعتیاد به اینترنت	۰/۰۲۹	۱	۲۸	۰/۶۷۹

همان‌طور که در جدول ۳ نشان داده شده است، نتایج آزمون لوین در هیچ یک از متغیرها معنا دار نمی‌باشد. بدین ترتیب مفروضه دیگر آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری، همگنی واریانس‌ها، برقرار می‌باشد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری برای مقایسه نمره کل دلبستگی، مشکلات رفتاری و اعتیاد به اینترنت گروه آزمایش و گواه

مقدار ویژه	F	درجه آزادی	سطح معناداری	Eta	لامبدا ویلکز
۰/۳۳	۲۴/۳۱	۲	۰/۰۰۱	۰/۳۶	

همانطور که مشاهده می گردد سطح معنی داری لامبدای ویلکز، کوچکتر از ۰/۰۱ است ($p < 0/01$) و مشخص می گردد که بین دو گروه آزمایش و گواه، در نمرات مربوط به دلبستگی، مشکلات رفتاری و اعتیاد به اینترنت، در پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می توان گفت آموزش استفاده صحیح و مدیریت زمان والدین از گوشی همراه، رسانه ها اجتماعی و فضای مجازی موثر بوده است. به منظور بررسی تفاوت دو گروه آزمایش و گواه در هر یک از این متغیرها، آزمون تحلیل واریانس تک متغیره مورد استفاده قرار گرفت .

جدول ۵. آزمون تحلیل واریانس تک متغیره برای مقایسه دلبستگی، مشکلات رفتاری و اعتیاد به اینترنت گروه آزمایش و گواه

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
دلبستگی	بین گروهی	۱۵/۳۴	۱	۱۵/۳۴	۲/۰۶	۰/۰۰۰	۰/۱۰
	درون گروهی	۶۲/۱۸	۲۶	۲/۱۷			
مشکلات رفتاری	بین گروهی	۳۳/۰۶	۱	۳۳/۰۶	۴۵/۰۱	۰/۰۰۰	۰/۶۱
	درون گروهی	۳۰/۱۱	۲۶	۱/۹۶			
اعتیاد به اینترنت	بین گروهی	۷/۳۱	۱	۷/۳۱	۹/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۴۲
	درون گروهی	۲۹/۸۵	۲۶	۰/۷۱			

در جدول ۵ نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه دلبستگی، مشکلات رفتاری و اعتیاد به اینترنت در گروه های آزمایش و گواه در مرحله پیش آزمون نشان داده شده است

جدول ۶. آزمون تحلیل واریانس تک متغیره برای مقایسه دلبستگی، مشکلات رفتاری و اعتیاد به اینترنت گروه آزمایش و گواه

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
دلبستگی	بین گروهی	۱۸/۰۲	۱	۱۸/۰۲	۵/۵۶	۰/۰۰۲	۰/۲۷
	درون گروهی	۸۴/۲۰	۲۶	۳/۲۳			

مشکلات رفتاری	بین گروهی	۲۶/۷۸	۱	۲۶/۷۸	۲۹/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۵۳
	درون گروهی	۲۳/۵۲	۲۶	۰/۹۰			
اعتیاد به اینترنت	بین گروهی	۵/۰۱	۱	۵/۰۱	۷/۰۲	۰/۰۰۷	۰/۳۱
	درون گروهی	۲۰/۶۷	۲۶	۰/۶۹			

در جدول ۶ نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه دل بستگی، مشکلات رفتاری و اعتیاد به اینترنت در گروه های آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون نشان داده شده است. با توجه به نتایج ارائه شده آموزش استفاده صحیح و مدیریت زمان والدین از گوشه همراه، رسانه ها اجتماعی و فضای مجازی بر دل بستگی، مشکلات رفتاری کودکان و اعتیاد به اینترنت والدین در سطح $p < 0/01$ معنی دار می باشد. در حقیقت اندازه اثرات نشان می دهد که آموزش، متغیر دل بستگی را از 0/10 به 0/27 افزایش داده است، آموزش، متغیر مشکلات رفتاری کودکان را از 0/61 به 0/53 کاهش داده است و آموزش، متغیر اعتیاد به اینترنت والدین را از 0/42 به 0/31 کاهش یافته است. بر این اساس می توان نتیجه گرفت آموزش استفاده صحیح و مدیریت زمان والدین از گوشه همراه، رسانه ها اجتماعی و فضای مجازی موثر بوده و موجب بهبود دل بستگی و کاهش مشکلات رفتاری کودکان و هم چنین کاهش اعتیاد به اینترنت را در والدین موجب شده است.

۴. بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش استفاده صحیح و مدیریت زمان والدین از گوشه همراه، رسانه های اجتماعی و فضای مجازی بر الگوی دل بستگی و مشکلات رفتاری کودکان و اعتیاد به اینترنت در والدین انجام شد. نتایج نشان داد آموزش مادران بر بهبود دل بستگی ایمن و کاهش مشکلات رفتاری کودکان و نیز کاهش وابستگی به اینترنت موثر بوده است. این نتایج با یافته های پژوهش محققانی چون مغنی زاده و وفایی نجار (۱۳۹۵)، جودی و همکاران (۱۳۹۶)، فتحی و مهربانی زاده هنرمند و مشهدی (۱۳۸۹)، Liu & et all (۲۰۱۵)، Lam & Wong (۲۰۱۵)، خسروی و علی زاده صحرایی (۱۳۹۰)، پوری (۱۳۹۰)، خزاعی و همکاران (۱۳۹۱)، سرحدی و همکاران (۱۳۹۵) و شهبازی و میردیکوند (۱۳۹۳) همسو می باشد.

به نظر می‌رسد، والدینی که بیشتر زمان خود را در فضای مجازی می‌گذرانند، نه تنها زمان کافی و کیفی برای تاثیر بر رشد روانی کودک ندارند، بلکه این سبک زندگی را به کودک خود نیز انتقال می‌دهند و کودکانی وابسته به گوشی و فضای مجازی پرورش می‌دهند. در واقع نظارت کم، کنترل ضعیف و یک ارتباط هیجانی منفی بین والدین و کودک به طور وسیعی با مشکلات رفتاری و عاطفی کودکان در آینده نیز ارتباط دارد (Darling & Steinberg, 1993). نبود حمایت والدینی قوی (به‌ویژه از سوی مادر) احساس عدم شایستگی و ارزشمندی، افسردگی بالاتر، آشفتگی در عملکرد خانواده و دلبستگی اضطرابی را در پی خواهد داشت (Senormanci, Senormanci, Guclu, Konkan, 2014). به عبارتی وقت گذرانی بیش از حد مراقبت‌کننده اصلی کودکان در فضاهای مجازی منجر به در دسترس نبودن، پاسخگو و حساس نبودن (سه ویژگی اصلی دلبستگی؛ فبیری، خداپناهی، مظاهری، غلامعلی لوسانی، ۱۳۹۲). به نیازهای جسمانی و روانی کودک شده و موجب احساس ترس، بی‌اعتمادی و عدم امنیت می‌شود که از ویژگی‌های سبک دلبستگی اضطرابی و اجتنابی (ناایمن) است، زیرا این گونه افراد به واسطه نادیده گرفته شدن توسط والدین (به واسطه اعتیاد به فضای مجازی)، خود را لایق توجه و محبت نمی‌بینند و خرسندی کمی در روابط خود با والدین دارند که برای فرار از این واقعیت ممکن است همانند والدین خود به فضای مجازی روی آورند و شبکه‌های مجازی برای آن‌ها به جهانی امن مبدل شود که در آن نه تهدید وجود دارد و نه با چالش و طرد شدنی رو به رو می‌شوند (الهامی، کریمی ثانی و فتحی آذر، ۱۳۹۶).

در تبیین چگونگی اثر گذاری این مداخله آموزشی بر بهبود رفتار دلبستگی کودکان و کاهش مشکلات رفتاری آنان شاید بتوان به موارد زیر اشاره کرد. در جلسات آموزشی بر بحث و گفتگو و بیان تجربیات شخصی درباره پیامدهای استفاده بی‌اندازه از گوشی همراه و فضای مجازی و تاثیر مخرب آن بر فضای عاطفی خانواده، همسر و فرزندان توسط اعضا تاکید و دو جلسه به این موضوع اختصاص داده شد. از اعضا خواسته شد تا تعداد ساعت استفاده خود از گوشی و نحوه استفاده را صادقانه ثبت کنند. سپس آموزش استفاده صحیح از فضای مجازی و تکنیک‌های مدیریت زمان استفاده مورد بحث و بررسی قرار گرفت و از اعضا خواسته شد تا به بررسی موانع مدیریت زمان در استفاده از گوشی و علت تداوم حضور در شبکه‌های مجازی بپردازند و با خود مشاهده‌گری و خود ارزیابی به شناخت بیشتری از خود دست پیدا کنند. در

ادامه جلسات اعضای گروه باید اولویت بندی موارد مهم زندگی خود را مشخص کرده و به طور تخمینی میزان ساعت مورد نیاز برای هر فعالیت را حدس بزنند و سپس وضعیت فعلی خود را با وضعیت ایده آل مقایسه کنند و نیز تمریناتی همچون یک روز بدون گوشی همراه را انجام دهند. در حقیقت موارد فوق مانند یک ناظر بیرونی و درعین حال درونی و یک ترمز و توقف گاه برای آنان عمل کرده و آنها را به مشاهده جدی مسیر در حال رفت، و مقصد توجه و آگاهی داده و همین آگاهی موجب شده تا به لزوم اهمیت اولویت بندی مسایل مهم زندگی، و لزوم تغییر رفتار پی برده و سعی در تغییر عملکرد خود بنمایند. در همین راستا به نظر می رسد والدینی که یاد گرفته اند تا به طور صحیح از گوشی همراه و رسانه ها استفاده می کنند و زمان استفاده را به خوبی مدیریت می کنند خودبخود توانسته اند زمان بیشتری را برای کودکان خود صرف نمایند و این زمان در بهبود ارتباط والد فرزندی تاثیر مثبت داشته و دلبستگی ایمن را افزایش داده است. در همین چارچوب احتمالا تکالیف خانگی مهارت های مشاهده ای والدین را در کشف رفتارهای خود و کودکان بهبود بخشیده و موجب پاسخ دهی موثر و مناسب در برابر فرزندان شان شده است. در حقیقت هنگامی که کودکان احساس می کنند مورد پذیرش واقع می شوند، به خواسته های آنها توجه می شود و والدین به ویژه مادران در مواقع مناسب پاسخگو هستند، می توانند احساس تعلق، دوست داشتنی بودن و لذت دوست داشتن را تجربه و از انجام رفتارهای منفی برای برون ریزی یا جلب توجه کمتر استفاده کنند (Edwards, 2011). از طرف دیگر احتمالا این آموزش ها به خانواده ها کمک می کند تا با مشکل خود (وابستگی به فضای مجازی)، مواجهه شده و روش های حل مسئله موثرتری را برای کاهش وابستگی خود بکار گیرند، (Chow & et all, 2010). مهم ترین ویژگی این جلسات دوره امدهن خانواده هایی است که از مشکلی مشابه رنج می برند و تماس آنها با یکدیگر برای بکارگیری نیروها و منابع درونی شان می باشد. این جلسات با فراهم آوردن فرصتی جهت ارتقای مهارت های ارتباطی در مادران، فضایی را برای خانواده ها، جهت طرح نگرانی ها و دریافت حمایت از دیگر خانواده ها فراهم می آورد. این فضا به خانواده ها اجازه می دهد تا تعاملات جدیدی را با دیگر اعضا، شکل داده و احساس تنهایی کمتری را تجربه نمایند. چنین محیطی برای والدین و فرزندان، شرایط افزایش تعاملات موثر را ایجاد میکند (Pineda & Dadds, 2013). در این

رویکرد از یک طرف با مطرح شدن مساله و ترغیب اعضا به بیان هیجانات همراه با آن، فرصت تماشای احساساتی را که شاید هرگز مطرح نشده بود پیدا می‌کنند و از طرف دیگر به واسطه ارائه تکلیف و آموزش مدیریت زمان می‌آموزند که چگونه نسبت به مشکلات مطرح شده، واکنش نشان دهند. همچنین اعضا با دیدن خود و اعضای خانواده شان، در آینه دیگر خانواده‌ها، می‌توانند به درک بهتری از شرایط موجود دست پیدا کرده و نقش خود را در ایجاد و ابقای مشکل راحت‌تر بپذیرند. عدم امکان اجرای آزمون در مرحله پی‌گیری به دلیل تعطیلی مهد در فصل تابستان و مساوی نبودن تعداد فرزندان و عدم امکان کنترل نقش نوع اشتغال یا عدم اشتغال مادران از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌باشد. پیشنهاد می‌شود آموزش مدیریت زمان در استفاده از گوشی همراه و حضور در شبکه‌های مجازی بخصوص در بین مادران دارای فرزند در سنین مهد کودک به دلیل دوران خاص دلبستگی به طور جدی مورد توجه روان‌شناسان و مشاوران حوزه کودک و خانواده قرار گیرد.

محققین بر خود لازم می‌دانند از پرسنل محترم مهد کودک و تمامی شرکت‌کنندگان صمیمانه سپاسگزاری نمایند.

کتاب‌نامه

- افشاری، افروز. و میرمحمدی، محبوبه. (۱۳۹۸). نقش علائم روان‌شناختی، سبک‌های دلبستگی و تنظیم شناختی هیجان مادران در پیش‌بینی شاخص‌های تن‌سنجی کودکان. نشریه علمی روان‌شناسی سلامت، ۸(۲)، ۵۴-۶۸.
- الهامی، شمس‌الله، کریمی‌ثانی، پرویز. و فتحی‌آذر، سمانه. (۱۳۹۶). رابطه سبک‌های دلبستگی و سبک‌های فرزندپروری با میزان فعالیت در شبکه‌های اجتماعی مجازی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهرستان سلماس. ایده‌های نوین روان‌شناسی، ۱(۲)، ۸-۱.
- بخشی، بهاره، نصیری، بهاره، بختیاری، آمنه، طاهریان، مریم. (۱۳۹۲). نقش و کارکرد اجتماعی (مطالعه موردی شبکه اجتماعی کفه‌م‌م، شبکه‌ای برای مادران و کودکان). پژوهش‌نامه زنان، ۴(۲)، ۳۷-۵۹.
- بشیر، حسن، افراسیابی، محمدصادق. (۱۳۹۱). شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و سبک‌های زندگی جوانان: مطالعه موردی بزرگترین جامعه مجازی ایرانیان، فصلنامه تحقیقات فرهنگی، ۵(۱)، ۳۱-۶۲.
- پورمحسنی کلوری، فرشته، صبوری، فاطمه، مولایی، مهری. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت خلاقیت بر تفکر انتقادی، مهارت اجتماعی و خلاقیت دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی. تفکر و کودک، ۱۰(۲)، ۲۳-۴۵.

پوری، احسان. (۱۳۹۰). بررسی نقش و تاثیر فیس بوک بر شکل گیری شبکه های اجتماعی از دیدگاه متخصصان و کارشناسان امور رسانه. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.

تبعه امامی، شیرین، نوری، ابولقاسم، ملک پور، مختار. و عابدی، احمدرضا. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش شناختی رفتاری مادران بر تغییر رفتار مادرانه و دلبستگی نایمن کودک. مجله روان شناسی بالینی، ۳(۳)، ۷-۱۶.

جودی، زهرا، حیدری، حسن، آل یاسین، سیدعلی. (۱۳۹۶). پیش بینی اعتیاد به فضای مجازی بر اساس سبک های فرزندپروری، جو عاطفی خانواده، اضطراب اجتماعی در دانش آموزان دبیرستانی شهر قم. پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، ۸(۱۷)، ۱۷-۲۲.

حبیبی کلیر، رامین، بهادری خسروشاهی، جعفر. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی (تفکر انتقادی) بر تسلط بر خود و نگرش به مصرف مواد مخدر در دانش آموزان دوره متوسطه. تفکر و کودک، ۱۱(۱)، ۲۵-۴۲.

خدامرادی، طاهره، سعادت، فرحناز، خدامرادی، طیبه. (۱۳۹۳). بررسی میزان تأثیر استفاده از فضای مجازی بر ارزش های خانواده (مطالعه موردی: معلمان مقطع متوسطه سازمان آموزش و پرورش استان ایلام). فرهنگ ایلام، ۱۵(۴۴ و ۴۵)، ۱۵۵-۱۶۷.

خزاعی، طیبه، سعادت جو علیرضا، درمحمدی، سمانه، سلیمانی، منصوره، طوسی نیا، مرضیه، ملاحسن زاده، فاطمه. (۱۳۹۱). شیوع وابستگی به تلفن همراه و پرخاشگری نوجوانان شهر بیرجند، سال ۱۳۹۰. مجله دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ۱۹(۴)، ۴۳۰-۴۳۸.

خسروی، زهره. و علیزاده صحرائی، ام هانی. (۱۳۹۰). رابطه اعتیاد به اینترنت با عملکرد خانواده و سلامت روان در دانش آموزان. مجله مطالعات روان شناسی تربیتی، ۸(۱۴)، ۸۲-۵۹.

سرحدی، سجاده، نیازی، محسن، مرادی، سجاده، شاهوردی، راضیه. (۱۳۹۵). فراتحلیلی بر عوامل مؤثر بر استفاده اعتیاد آمیز از اینترنت. دانش انتظامی، ۷(۲۶)، ۶۱-۴۱.

سهرابی، فائزه، خانجانی، زینب، و زینالی، شیرین. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش فرزندپروری والدین بر کاهش علائم اختلال سلوک و بهبود سبک های فرزندپروری. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان، ۱۷(۲)، ۲۴-۳۰.

شهبازی راد، افسانه، میردریکوند، فضل الله. (۱۳۹۳). رابطه اعتیاد به اینترنت با افسردگی، سلامت روان و ویژگی های جمعیت شناختی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ۲۲(۴)، ۸-۱.

شیخه، رضا، صفایی مقدم، مسعود، پاک سرشت، محمد جعفر، مرعشی، منصور. (۱۳۹۸). بررسی دیدگاه بر ساخت گرایی اجتماعی درباره کودکی، و آموزه های آن برای برنامه آموزش تفکر به کودکان. تفکر و کودک، ۱۰(۲)، ۱۲۳-۱۵۰.

بررسی تاثیر آموزش استفاده صحیح و مدیریت ... (گلناز درویش زاده نوش آبادی و دیگران) ۸۱

علوی، سیدسلیمان، اسلامی، مهدی، مراثی، محمدرضا، نجفی، مصطفی، جتبی فرد، فرشته. و رضایپور، حسین. (۱۳۸۹). ویژگی های روان سنجی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ، مجله علوم رفتاری، ۴(۳)، ۱۸۳-۱۸۹.

فتحی، کیهان و مهرابی زاده هنرمند، مهناز (۱۳۸۹). بررسی میزان افسردگی، هیجان خواهی، پرخاشگری، سبک های دلبستگی و تحصیلات والدین به عنوان پیش بین های وابستگی به مواد مخدر در نوجوانان پسر شهر اهواز. نشریه مطالعات تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی، ۲(۱)، ۴۵-۲۴.

قنبری، سعید، خدایپناهی، محمدکریم، مظاهری، محمدعلی، غلامعلی لواسانی، مسعود. (۱۳۹۲). آموزش والدین مبتنی بر نظریه دلبستگی بر افزایش کیفیت مراقبت مادران کودکان مضطرب پیش دبستانی. فصلنامه خانواده پژوهی، ۹(۳۶)، ۴۰۷-۴۲۶.

مقدم، مرضیه، یاسمی، محمدتقی، بینا، مهدی، عبدالمالکی، فریدون. و باقری یزدی، سیدعباس. (۱۳۸۱). مطالعه اپیدمیولوژیک اختلالات رفتاری دانش آموزان دبستانی شهرستان قروه در سال ۸۰-۸۱ و بررسی اعتبار و پایایی فرم راتر معلم در سنجش اختلالات رفتاری آنها. مجله دانشگاه علوم پزشکی کردستان، ۷(۱)، ۷-۱۲.

معنی زاده، زهرا، وفایی نجار، علی. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین سبک های دلبستگی با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان. اصول بهداشت روانی، ۱۸(۴)، ۲۲۰-۲۲۶.

یزدخواستی، فریبا. و عریضی، حمیدرضا. (۱۳۹۰). هنجاریابی سه نسخه کودک، پدر-مادر و معلم سیاهه رفتار کودک در اصفهان. مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران، ۱۷(۱)، ۶۰-۷۰.

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss. London: The Hogarth press and Institute of psychoanalysis.

Charmaine, D. C., & Teddi, J. C. (2010). Internet addiction and student: Implications for school counselors, Available from <http://counseling outfitters.com/vistas10/Article-61.pdf>.

Chow W, Law S, Andermann L, Yang J, Leszcz M, Wong J, Sadavoy J. (2010). Multifamily psycho educational group for assertive community treatment clients and families of culturally diverse background: a pilot study. Community Mental Health Journal, 46, 364-371.

Darling N, Steinberg L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. Psychological Bulletin, 113(3): 487-496.

Edwards, S.A. (2011). The essential elements of multifamily group therapy: a Delphi study. Unpublished doctoral dissertation, polytechnic university, Virginia.

Ferris, R.J. (2011). Internet addiction disorder: Causes, symptoms and consequences. Psychology of Virginia Technology, 26-9.

Jessor R. (1987). Problem-behavior theory, psychosocial development, and adolescent problem drinking. British Journal of addiction, 82, 33-42.

Juffer, F., Bakermans-Kranenburg, M. J.& v. I Jzendoorn, M. H. (2008). Promoting positive parenting: An attachment-based intervention. London: Taylor & Francis Group.

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction –a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528-3552.
- Lam, L. T., Wong, E. M. Y. (2015). Stress Moderates the Relationship Between Problematic Internet Use by Parents and Problematic Internet Use by Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 56(3), 300-306.
- Liu, Q. X., X. Y. Fang, N. Yan, Z. K. Zhou, X. J. Yuan, J. Lan, and C. Y. Liu (2015). 'Multifamily group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms'. *Addictive Behaviors*, 42, 1-8.
- Marlene, T., Jessica, V., Rika, T., Susan, W., Raed, H., Sanjeev, S. (2015). Attachment style and emotional eating in bariatric surgery candidates: The mediating role of difficulties in emotion regulation. *Eating Behavior Journal*, 18, 36-40.
- Pineda, J., & Dadds, M. (2013). Family Intervention for Adolescents with Suicidal Behavior: A Randomized Controlled Trial and Mediation Analysis. *Journal of American academic of Child and Adolescent*, 52(8), 851-862.
- Senormanci, O., Senormanci, G., Guclu, O., Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with Internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, 36(2): 203-207.
- Shek DTL, Sun RCF, Yu L. (2013). Internet addiction. In: Pfaff DW. (editor). *Neuroscience in the 21st century: From basic to clinical*. New York: Springer.
- Yanet, Q., Thomas, R., Kwapil, J., Tizó, T., Sheinbaum, N., Barrantes, V. (2015). Impact of attachment style on the 1-year outcome of persons with an at-risk mental state for psychosis. *Psychiatry Research*, 228(3): 849-56.