

## اثربخشی واقعیت درمانی بر وابستگی به فضای مجازی و پرخاشگری در نوجوانان دختر

شیما رسولی نیا<sup>۱</sup>، صلاح الدین رضایی<sup>۲</sup>، رحمت اله عظیمی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روان شناسی بالینی، کارشناس سلامت روان مرکز بهداشت و درمان قصر شیرین، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> کارشناس ارشد روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران.

<sup>۳</sup> مدرس گروه روان شناسی موسسه آموزش عالی غیرانتفاعی حکیم ناصر خسرو ساوه. ایران

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی واقعیت درمانی بر وابستگی به فضای مجازی و پرخاشگری در نوجوانان دختر است. این پژوهش در قالب یک پژوهش نیمه آزمایشی با گروه گواه و در چهارچوب یک طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای دو گروه آزمایشی و گواه اجرا شد. جامعه آماری این مطالعه شامل کلیه نوجوانان دختر ساکن شهرستان قصرشیرین در سال ۱۴۰۱ را تشکیل دادند و حجم نمونه ۳۲ نوجوان دختر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و سپس به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی (۱۶ نفر) و کنترل (۱۶ نفر) جایگزین شدند. در این پژوهش از پرسشنامه‌های اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸) پرخاشگری اهواز (۱۳۷۵) استفاده گردید و مداخله واقعیت درمانی به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در گروه آزمایش انجام گردید. داده‌های پژوهش با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری نشان داد که واقعیت درمانی در سطح ( $F=2435/027, P < 0/01$ ) بر وابستگی به فضای مجازی و پرخاشگری در نوجوانان دختر در مرحله پس‌آزمون اثر معناداری داشته است. بنابراین با عنایت به معنی دار شدن فرضیه این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که در این پژوهش، واقعیت درمانی توانسته است موجب کاهش وابستگی به فضای مجازی و پرخاشگری در نوجوانان دختر شهرستان قصرشیرین گردد.

**واژه‌های کلیدی:** واقعیت درمانی، وابستگی به فضای مجازی، پرخاشگری

## مقدمه:

همزمان با دسترسی روزافزون و گسترده افراد به اینترنت، شاهد وابستگی به فضای مجازی در افراده خصوص نوجوانان هستیم یعنی نوع اختلال جدیدی به نام اعتیاد به اینترنت که این موضوع رو به رشد عصر اطلاعات است. همانند تمامی انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به اینترنت نیز با علائمی همراه است همچون، اضطراب، افسردگی، کج خلقی، بی‌قراری، تفکرهای وسواسی، کناره‌گیری، اختلالات عاطفی، و ازهم‌گسیختگی روابط اجتماعی. از طرفی، در عین حال که روابط افراد (به ویژه نوجوانان و جوانان) در جهان مجازی افزایش می‌یابد (سامسون، ۲۰۱۵). فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی مجازی با زندگی افراد تنیده شده است که حتی می‌تواند یک تهدید برای برقراری روابط حقیقی و حضوری باشد. اگرچه زندگی دیجیتال پیامدهای مثبت فراوانی از جمله امکان تعامل بدون محدودیت مکانی و خدمات مجازی و آنلاین را فراهم کرده است با این وجود باید به این مسئله توجه داشت که غرق شدن در زندگی مجازی، از جمله مهمترین چالش‌های کنونی بشر می‌باشد (سعدی پور، ۱۳۹۳).

در این میان، کودکان و نوجوانان قشر آسیب پذیرتری نسبت به دیگران در برابر اینترنت، فضای مجازی، شبکه‌های اجتماعی مجازی و به طور کلی زندگی دیجیتال هستند به طوری که آمار جهانی نشان می‌دهد در حال حاضر، در حدود ۷۵ درصد نوجوانان صاحب یک گوشی همراه هوشمند هستند، ۲۴ درصد از نوجوانان خود را به عنوان «به طور مداوم متصل» به اینترنت توصیف می‌کنند (لنهارت، ۲۰۱۵) و ۵۰ درصد گزارش<sup>۱</sup> می‌دهند که احساس «اعتیاد» به تلفن‌های خود دارند (فلت و راب، ۲۰۱۶). برخی پژوهش‌ها گزارش کرده‌اند ۹۳ درصد از نوجوانان ۱۵ تا ۱۷ ساله از طریق به اینترنت دسترسی دارند (مک کری، گتینگس و پورسل، ۲۰۱۷) و ۹۲ درصد آنان در شبکه‌های اجتماعی مجازی فعالیت می‌کنند (کلس، مک کری و گرلیش، ۲۰۱۹). با شیوع بیماری کووید-۱۹، استفاده از اینترنت نیز به طور چشمگیری افزایش یافت و خدمات مختلف مانند آموزشی، اجتماعی، اقتصادی، روان‌شناختی و غیره به شیوه آنلاین و مجازی انجام شد (اودریوزولا-گونزالس و پلنچوئلو-گومز، ۲۰۲۰). از بین حوزه‌های گسترده اینترنت و فضای مجازی، استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی نیز در دوران همه‌گیری بیماری کرونا افزایش یافت. از سوی دیگر شبکه‌های اجتماعی مجازی به دلایل مختلف همچون امکان تعامل، ناشناس بودن و اشتراک‌گذاری محتوا، جذابیت بالایی برای قشر نوجوان دارد و افراط در استفاده از آن می‌تواند موجب پیامدهای منفی در سطوح مختلف مانند روان‌شناختی، اجتماعی و تحصیلی فرد گردد (شارما، اناند، کومار، لنین سینگ، تاکور، موندال و کوهلی، ۲۰۲۱). با گسترش فضای مجازی خصوصاً در دهه اخیر با اهداف مختلفی از جمله بسترسازی برای تعاملات اجتماعی گسترده و نامحدود و گذراندن اوقات فراغت (کفاشی، پیرجیلی، ۱۳۹۵)، برقراری روابط عاطفی آسان تر (بنزو، ۲۰۲۱)، و آموزش و یادگیری (باقرزاده همایی، ۱۳۹۹) راه‌اندازی شده است. فضای مجازی مجموعه‌ای از تعاریف نمادین است که شبکه‌ای

<sup>۱</sup>Lenhart<sup>۲</sup>Felt & Robb<sup>۳</sup>Keles, McCrae & Grealish<sup>۴</sup>Odrizola-González & Planchuelo-Gómez<sup>۵</sup>Sharma, Anand, Kumar, Lenin Singh, Thakur, Mondal, & Kohli<sup>۶</sup>Ben-Ze'ev

از عقاید و باورها در چارچوب تعامل و داد و ستد را معرفی می‌کنند. فضای مجازی، کاربران فناوری‌های جدید ارتباطی و اطلاعاتی نامحدودی را در برمی‌گیرد. به طور کلی، فضای مجازی، فضایی است که به تبع وجود اینترنت طراحی شده و شبکه‌های متعدد و مختلف اجتماعی مجازی اعم از تلگرام، اینستاگرام، واتس‌آپ، فیس‌بوک و غیره را شامل می‌شود (خمیری، ۱۳۹۷). شبکه‌های اجتماعی مجازی، از وبسایت‌ها و نرم‌افزارهایی تشکیل شده‌اند که کاربران می‌توانند، اطلاعات خود شامل سلیق، افکار و فعالیت‌های خود را با دیگران به اشتراک گذارند (محمودی، محمودی و ترکاشوند، ۱۳۹۶). امروزه، دنیای دیجیتال و فضای مجازی جزئی از زندگی روزمره نوجوان شده است که می‌تواند به عنوان یک مانع و تهدید جدی برای این برهه تحولی مهم شناخته شود (سعدی پور، ۱۳۹۳). شیوع استفاده از فضای مجازی در نوجوانان بالا و فزاینده است و این در حالی است که با توجه به ویژگی‌های این مرحله تحولی، نقش فضای مجازی در فرایند هویت‌سازی و معنایابی نوجوانان برجسته است (عباسی، ۱۳۹۶). میزان استفاده مضر از فضای مجازی در جهان از ۶ تا ۸۰ درصد و در ایران از ۸/۳ تا ۸۶ درصد گزارش شده است (خزایی، سعادت جو، دُر محمدی، سلیمانی، طوسی نیا و ملاحسن زاده، ۲۰۱۳). با همه‌گیری بیماری ویروس کرونا، استفاده از شبکه‌های اجتماعی آنلاین و فضای مجازی به علت محدودیت‌های بهداشتی و قرنطینه‌خانی، افزایش یافته است که اگرچه استفاده مطلوب و بهینه از فضای مجازی در شرایط پاندمی کووید-۱۹ می‌تواند عامل مهمی در مهار استرس (استدفلد، وروس، المر، بودا و رابه، ۲۰۱۹) و راهکاری برای جبران کاهش تعاملات اجتماعی و بهبود وضعیت سلامت روان نوجوانان باشد (اودریوزولا- گونزالس و پلنچولو-گومز، ۲۰۲۰؛ هاکینز، داسیلوا، وانگ، هدلاند، راجرز، نیپال و همکاران، ۲۰۲۰) اما غالباً موجب وابستگی و رفتارهای اعتیادگونه به استفاده از این فضای دیجیتالی شده است (گومز-گالان، مارتینز- لوپز، لازارو-پرز و ساراسولا، ۲۰۲۰). با این وجود، از جمله تهدیدات و آسیب‌های شایع فضای مجازی می‌توان به وابستگی به فضای مجازی و پرخاشگری اشاره کرد (کرس‌تینگ، ۱۴۰۰). نوجوانان امروز، تمام زندگی خود را در دنیای مجازی که به وسیله رسانه‌ها، به ویژه رایانه و اینترنت احاطه شده است، سپری می‌کنند. شگفت‌آور نیست که تعاملات آنها با فناوری موجب طرح سؤالات و نگرانی‌هایی شده است. در دنیای ماشینی و شهری امروز که والدین فرصت چندانی برای صرف وقت با فرزندان‌شان ندارند، والدین ساده‌ترین راه را برای سرگرم کردن فرزندان‌شان انتخاب می‌کنند؛ بدین صورت که ابزارهایی همچون تلفن همراه، لپ‌تاپ، رایانه شخصی و اینترنت را در اختیار فرزند دل‌بندشان قرار می‌دهند تا او در اتاق خود به کار با آنها مشغول شود؛ حال آنکه فرزند، تنها از نظر فیزیکی در محیط امن خانه به سر می‌برد، ولی در عمل از طریق این وسایل به‌ویژه اینترنت به دنیایی به مراتب بزرگتر از محیط پیرامونش قدم می‌نهد و با چیزهایی مواجه می‌شود که بسیاری از پدران و مادران از وجود آنها آگاه نیست (جعفری ندرآبادی، ۱۳۹۷). با در نظر گرفتن تمام این موارد، نباید از پیامدهای ناگوار و ویرانگر آن، به ویژه در زمینه‌های فرهنگی غافل ماند. دسترسی آسان به این پدیده و اطلاع‌رسانی آن در زمینه‌های مختلف، باعث ایجاد معضلی به نام اعتیاد به اینترنت در این فناوری جهانی شده است (ملک احمدی و جعفریان، ۱۳۹۰). پژوهشگران، وابستگی به فضای مجازی یا استفاده بیمارگونه از اینترنت را اعتیادی رفتاری شامل ناتوانی فرد در کنترل زمان استفاده از اینترنت توصیف کرده

<sup>۱</sup>Stadtfeld, Vörös, Elmer, Boda & Raabe

<sup>۲</sup>Odrizola-González & Planchuelo-Gómez

<sup>۳</sup>Huckins, DaSilva, Wang, Hedlund, Rogers & Nepal

<sup>۴</sup>Gómez-Galán, , Martínez-López, Lázaro-Pérez & Sarasola

اند که منجر به اخلاص در کارکرد روانی، اجتماعی، تحصیلی و شغلی فرد میشود (دیویس، ۲۰۱۶). وابستگی به فضای مجازی مشکلات کنترل رفتاری را به همراه دارد. این مشکلات مربوط به ناتوان بودن فرد در کنترل استفاده از اینترنت در حد متوسط است که باعث بروز مسائلی مانند آشفتگی در فرد و بروز اختلال عملکرد در برنامه روزانه فرد میشود (شک، سان و یو، ۲۰۱۳). یانگ و آبرو (۲۰۱۶) در تحقیقات خود در مورد تأثیر منفی وابستگی به فضای مجازی بر نوجوانان به نتایج زیر دست یافتند: کاهش عملکرد در مدرسه، اخراج از مدرسه، افزایش تعارض و کشمکش در خانواده، رها کردن سرگرمیها، مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب، اعتماد به نفس پایین، محرومیت از خواب و نبود فعالیتهای فیزیکی. وابستگی به فضای مجازی با پرخاشگری نیز ارتباط دارد. نوجوانانی که اعتیاد به اینترنت دارند و از گفتوگوی مجازی، سایتها و بازیهای اینترنتی بیشتر استفاده میکنند، رفتارهای پرخاشگرانه بیشتری دارند (کو و همکاران، ۲۰۰۹). پرخاشگری در حقیقت یکی از نمودههای رشد اجتماعی است و در پایان یک سالگی حدود ۴۶ درصد رفتارهای اولیه را، رفتارهای پرخاشگرانه و متعارض تشکیل میدهد. در صورتی که پرخاشگری به قصد آسیب به دیگران باشد خصمانه تلقی میشود. پرخاشگری خصمانه هر نوع رفتاری است که هدف از آن اذیت کردن یا آسیب رساندن به موجود زنده دیگری است. لازم به ذکر است که پرخاشگری خصمانه طیف وسیعی از رفتارها را در بر میگیرد و ممکن است بدنی و کلامی، فعال یا غیر فعال و مستقیم یا غیر مستقیم باشد (باس و پری، ۲۰۱۷). ارتباط بین انسانها یکی از ضروریات زندگی است که نحوه و کیفیت آن می تواند آثار متنوعی را ایجاد کند. در موارد روزافزونی این ارتباط شکل پرخاشگرانه به خود میگیرد (سادوک و سادوک، ۲۰۱۲). بسیاری از روانشناسان معتقدند که آرایه تعریفی دقیق و جامع برای پرخاشگری فوق العاده دشوار و چه بسا غیرممکن است، اگر چه پرخاشگری معمولاً به رفتارهایی اطلاق میشود که با شیوههای مختلفی برای وارد آوردن صدمه جسمی یا روحی به دیگران اعمال میگردند (کیومرثی و آریان پوران، ۱۳۹۴). به طور کلی پرخاشگری رفتار هدف داری است که در جهت تحقیر و یا تخفیف شخصیت دیگران و آسیب رساندن به آنها صورت میگیرد. پرخاشگری را می توان به دو گروه تقسیم کرد: ۱. پرخاشگری خصمانه: رفتاری است که به منظور صدمه یا آسیب رساندن به دیگری یا دیگران ابراز می شود و هدف آن صرفاً آزار رساندن است. ۲. پرخاشگری وسیله ای: رفتاری است که فرد به وسیله آن خواستار به دست آوردن هدفی دیگر است و قصد حمله به دیگران را ندارد. (به نقل از توکلی زاده و همکاران، ۱۳۹۶). آنچه که باعث توجه پژوهشگران به پرخاشگری شده پیامدهای این گونه رفتارها برای نوجوانان است؛ پیامدهایی مانند کاهش کفایت اجتماعی (لوسل، بیبل من، ۲۰۱۶)، ایجاد تصور منفی<sup>۴</sup> در میان همسالان و آموزگاران، افت تحصیلی، مصرف مواد، بزهکاری و اعتیاد به اینترنت است. نوجوانان پرخاشگر معمولاً توان مهار رفتار خود را ندارند و معیارها و ارزشهای جامعه را که در آن زندگی می کنند، به راحتی زیر پا می گذارند. در بیشتر موارد والدین و اولیا مدرسه با آنها درگیری پیدا می کنند (صادقی، احمدی، عابدی، ۱۳۹۲). واقعیت درمانی شیوه ای از مشاوره است که در سال ۱۹۶۰ توسط ویلیام گلاسر پایه گذاری شده است. این رویکرد که امروزه توسط درمانگران در سراسر دنیا مورد استفاده قرار می گیرد. بر این فرض استوار است که ما در برابر رفتاری که انتخاب می کنیم، مسئول هستیم و به دلیل این که تمامی مشکلات و کنار آمدن

---

\`aggression

\`Buss, A.H., & Perry, M

\`Social competence

\`oesel, F., & Beelman, A.

با واقعیات جامعه از طریق انتخاب های موثر متمرکز بوده و معتقد است که انسان ها می توانند از طریق به تجربه در آوردن نیازها و خواسته ها یشان کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند. درمانگر از اعضای گروه می خواهد تا رفتارهای خود را مورد ارزیابی قرارداده، برنامه ای برای تغییر طراحی کرده، نسبت به برنامه متعهد شوند و در نهایت برنامه خود را عملی کنند، با اجتناب از سرزنش، پذیرفتن هیچ عذر و بهانه و تشویق اعضا برای ارزیابی رفتارهایشان، کنترل آن ها بر زندگی خویش بیشتر شده و قادر خواهند بود تا انتخاب های موثرتری داشته باشند (کری، ۱۹۹۰). رویکرد واقعیت درمانی یک درمان فعال، کاربردی، آموزشی، شناختی و رفتار محورانه، اغلب از روش عقد قرار استفاده می شود و هنگامی که قرار داد انجام شد، درمان خاتمه می یابد، این رویکرد می تواند هم حمایتی و هم مواجهه ای باشد. از سوالات چه و چطور ولی نه از سوالات چرا استفاده می کند. واقعیت درمانی بر رفتارهای فعلی و زمان حال فرد تاکید دارد و وقایع گذشته تا آنجا برای درمانگر یا مشاور مهم است که بر رفتارهای فعلی فرد تاثیر گذاشته باشد، واقعیت درمانی علاوه بر این که به افراد در به دست گرفتن کنترل زندگی خود و داشتن انتخاب های موثر تر کمک می کند، به آنان نیز می آموزد که چگونگی برای رو به رو شدن با فشارها و مشکلات زندگی قوی باشند. اساس واقعیت درمانی عبارت است از این که بدون در نظر گرفتن آن چه در گذشته زندگی ما اتفاق افتاده یا چیزی که خودمان در گذشته انجام داده ایم، می توانیم رفتارهایی را انتخاب کنیم که تسهیل کننده خواسته ها و نیازهای آینده ما باشند (گلاسر، ۱۹۹۸). با توجه به کمبود مطالعات انجام شده در زمینه اثربخشی واقعیت درمانی بر روی متغیرهایی نظیر وابستگی به فضای مجازی و پرخاشگری در نوجوانان، پژوهش حاضر با هدف پاسخگویی به این سوال انجام گرفته است که آیا واقعیت درمانی بر وابستگی به فضای مجازی و پرخاشگری در نوجوانان دختر در شهرستان قصرشیرین تأثیرگذار است؟

### روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه گردآوری اطلاعات و برنامه درمانی در قالب یک پژوهش نیمه آزمایشی با گروه گواه و در چهارچوب یک طرح پیش آزمون و پس آزمون برای دو گروه آزمایش و گواه صورت گرفت. جامعه آماری این مطالعه شامل کلیه نوجوانان دختر ساکن شهرستان قصرشیرین در سال ۱۴۰۱ را تشکیل می دهند و حجم نمونه ۳۲ نوجوان دختر به روش نمونه گیری در دسترس در صورت تمایل به همکاری در این پژوهش انتخاب گردیدند و سپس به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی (۱۶ نفر) و کنترل (۱۶ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت واقعیت درمانی قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکردند. قبل از شروع مداخله پیش آزمون و بعد از پایان مداخله نیز پس آزمون بر روی هر دو گروه اجرا گردید.

### ابزار پژوهش:

الف) پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸) کیمبرلی یانگ این پرسشنامه را در سال ۱۹۹۸ ساخته است. این پرسشنامه دارای ۲۰ گویه است که سوالات آن در قالب طیف لیکرت از ۱ تا ۵ نمره گذاری میشود و نمره کلی پرسشنامه دامنه ای از ۲۰ تا ۱۰۰ را دارد. یانگ پایایی پرسشنامه را با استفاده آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش نموده است. حمیدی و همکاران در سال ۱۳۹۷ و علوی و همکاران در سال ۱۳۸۹ روایی محتوایی پرسشنامه را از طریق بررسی حساسیت و ویژگی آن مطلوب گزارش کرده و پایایی آن به روش بازآزمایی، همسانی درونی و تنصیف به ترتیب برابر با ۰/۸۸، ۰/۸۲ و ۰/۷۲ گزارش کرده اند.

ب) مقیاس پرخاشگری اهواز (۱۳۷۵): این پرسشنامه توسط زاهدی فر در سال ۱۳۷۵ ساخته شد و مشتمل بر ۳۰ ماده است که ۱۴ ماده آن عامل خشم و ۸ ماده آن عامل تهاجم و ۸ ماده، عامل کینه توزی را می سنجد. دامنه نمرات بین صفر تا

۹۰ می باشد. نمره میانگین این آزمون برای تمایز بین پرخاشگر و غیرپرخاشگر ۴۵ است. ضرایب بازآزمایی به دست آمده بین نمره‌های آزمودنی‌ها در دو نوبت ۰/۷۰ بوده است. همچنین در این مقیاس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ بوده است. برای سنجش روایی مقیاس از اجرای همزمان چند همزمان از جمله پرسشنامه چند جنبه‌ای شخصیتی مینه سوتا MMPI، پرسشنامه افسردگی بک BDI و پرسشنامه شخصیتی آیزنک EPQ استفاده شد. که ضرایب همبستگی این مقیاس با مقیاس‌های نامبرده معنادار بود که در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که ضرایب روایی این مقیاس رضایت بخش می‌باشد (زاهدی فر، ۱۳۸۰).

#### یافته‌ها:

تحلیل داده‌ها در دو قسمت آماره‌های توصیفی و استنباطی تنظیم شده است. در بخش توصیفی از میانگین، انحراف استاندارد استفاده گردید. در بخش استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده و تحلیل داده‌ها نیز به کمک نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شده است.

جدول شماره (۱) شاخص‌های توصیفی برای گروه کنترل در دو مرحله پیش آزمون - پس آزمون ( $n_1=n_2=16$ )

شاخص	متغیر	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
وابستگی به فضای مجازی	پیش آزمون	۱۶	۶۵	۸۵	۷۷/۴۴	۷/۲۶
	پس آزمون	۱۶	۶۶	۸۶	۷۷/۷۵	۷/۰۲
پرخاشگری	پیش آزمون	۱۶	۷۰	۷۸	۷۴/۳۸	۱/۷۰
	پس آزمون	۱۶	۷۱	۸۰	۷۵/۳۱	۱/۸۵

اطلاعات مندرج در جدول شماره (۱) میانگین و انحراف استاندارد " شاخص‌های وابستگی به فضای مجازی و پرخاشگری در مراحل پیش آزمون و پس آزمون برای گروه کنترل نشان داده شده است. همان طوری که قابل مشاهده است در شاخص‌ها تفاوت بین نمرات در مراحل پیش آزمون و پس آزمون جزیبی می باشد.

جدول شماره (۲) شاخص‌های توصیفی برای گروه کنترل در دو مرحله پیش آزمون - پس آزمون ( $n_1=n_2=16$ )

شاخص	متغیر	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
وابستگی به فضای مجازی	پیش آزمون	۱۶	۶۹	۸۹	۷۸/۲۵	۵/۸۱
	پس آزمون	۱۶	۳۰	۴۰	۳۶/۵۰	۳/۰۱
پرخاشگری	پیش آزمون	۱۶	۷۲	۸۰	۷۵/۲۵	۱/۹۵
	پس آزمون	۱۶	۳۰	۴۰	۳۴/۶۹	۲/۰۸

اطلاعات مندرج در جدول شماره (۲) میانگین و انحراف استاندارد " شاخص های وابستگی به فضای مجازی و پرخاشگری در مراحل پیش آزمون و پس آزمون برای گروه کنترل نشان داده شده است. همان طوری که قابل مشاهده است در شاخص ها تفاوت بین نمرات در مراحل پیش آزمون و پس آزمون زیاد می باشد.

جدول (۳): خلاصه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری

آزمون	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	خطای درجه آزادی	سطح معناداری	ضریب ایتا
اثر پیلایی	۰/۹۹۴	۲۴۳۵/۰۲۷	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۹۹۴
لامبدی ویلکز	۰/۰۰۶	۲۴۳۵/۰۲۷	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۹۹۴
اثر هتلینگ	۱۸۰/۳۷۲	۲۴۳۵/۰۲۷	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۹۹۴
بزرگترین ریشه روی	۱۸۰/۳۷۲	۲۴۳۵/۰۲۷	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۹۹۴

با توجه به نتایج جدول (۳) مداخله، واقعیت درمانی در سطح ( $F=۲۴۳۵/۰۲۷$ ،  $P=۰/۰۱$ ) در وابستگی به فضای مجازی و پرخاشگری در نوجوانان دختر در مرحله پس آزمون حداقل در یکی از متغیرها اثر معناداری داشته است. بنابراین فرضیه صفر رد شده و فرضیه تحقیق تایید می گردد. یعنی، نتیجه گرفته می شود در این پژوهش، مداخله واقعیت درمانی بر وابستگی به فضای مجازی و پرخاشگری در نوجوانان دختر موثر بوده است.

### بحث و نتیجه گیری

یکی از مهمترین مشغله های کاربران اینترنتی در سطح ایران و جهان، شبکه های اجتماعی مجازی است (مرادی، ۱۳۹۰) که امکان ارسال، دریافت، تبادل انواع محتوا در قالب های مختلف صوتی و تصویری را فراهم کرده و دسترسی نامحدود به کاربران برای اشتراک گذاری اطلاعات ایجاد کرده است (سائبروک، کرن و ریکارد، ۲۰۱۶). شبکه های اجتماعی مجازی، شبکه های الکترونیکی ارتباطات متقابل هستند که خود می تواند حوزه خود را تعیین کند بنابراین می تواند با اهدافی مانند ارتباط و دوستیابی، فرهنگی، سیاسی و غیره تشکیل شود (رینگلد، ۲۰۰۲). در ایران بیش از ۵۷ میلیون نفر (معادل با حدودا بیش از ۶۹ درصد از جمعیت) کاربران اینترنتی هستند (مرکز جهانی اینترنت، ۲۰۱۹) و مطالعات جهانی نشان داده است امروزه جوانان و نوجوانان، بیشترین مخاطبان و استفاده کنندگان شبکه های اجتماعی و فضای مجازی را تشکیل می دهند (لیم و چو، ۲۰۱۰) به طوری که ۹۳ درصد از نوجوانان ۱۵ تا ۱۷ ساله از طریق به اینترنت دسترسی دارند (مک کری، گتینگس و پورسل، ۲۰۱۷) و ۹۲ درصد آنان در شبکه های اجتماعی مجازی فعالیت می کنند (کلس، مک کری و گریش، ۲۰۱۹). نوجوانان به طور متوسط روزانه تقریباً ۸ ساعت از رسانه های دیجیتال استفاده می کنند (بکهام، هوپسن و ریچ، ۲۰۱۵) که میزان حدوداً ۴ برابر بیشتر از توصیه آکادمی آموزش عمومی کودکان و نوجوان آمریکا است (آکادمی اطفال آمریکا، ۲۰۰۱). در ایران نیز استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی مجازی در نوجوانان و جوانان شایع است (طوری، میری، بهشتی، یاری

<sup>۱</sup>Rheingold

<sup>۲</sup>McCrae N, Gettings S, Pursell

<sup>۳</sup>Keles , McCrae & Grealish

<sup>۴</sup>Bickham , Hswen & Rich

خدابخشی و انانی سراب، ۲۰۱۵؛ دوستی ایرانی، باقری امیری، خواجه کاظمی و مصطفوی، ۲۰۱۷). از سوی دیگر، استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی با پاندمی بیماری ویروس کووید-۱۹، افزایش چشمگیری در ایران (جهانبخش، باقریان، توکلی، احتشامی و ستاری، ۲۰۲۱) و جهان (گومز-گالان، مارتینز - لویز، لازارو-پرز و ساراسولا، ۲۰۲۰) داشته است. تهدیدات و آسیب های فضای مجازی و شبکه های اجتماعی مجازی در صورت استفاده بیش از حد و وابستگی بسیار گسترده است که پیامدهای منفی مختلفی در سطوح جسمانی، روانشناختی و اجتماعی فرد در پی دارد (کرستینگ، ۱۴۰۰). نتایج این مطالعه نشان داد که مداخله واقعیت درمانی می تواند در کاهش میزان استفاده از فضای مجازی و پرخاشگری رابطه معنادار دارد. در تبیین یافته پژوهش فوق می توان گفت نوجوانان یاد می گیرند در برابر رفتاری که انتخاب می کنند، مسئول هستند و به دلیل این که تمامی مشکلات و کنار آمدن با واقعیات جامعه از طریق انتخاب های موثر متمرکز هستند، لذا از طریق به تجربه در آوردن نیازها و خواسته ها نشان کیفیت زندگی خود را بهبود می بخشند. نوجوانان رفتارهای خود را مورد ارزیابی قرار می دهند و با برنامه ای برای تغییر وابستگی به فضای مجازی و پرخاشگری خود طراحی کرده، نسبت به برنامه متعهد می شوند و در نهایت برنامه خود را عملی می کنند، با اجتناب از سرزنش، نپذیرفتن هیچ عذر و بهانه و تشویق اعضا برای ارزیابی رفتارهایشان، کنترل آن ها بر زندگی خویش بیشتر شده و قادر خواهند بود تا انتخاب های موثرتری در استفاده در حد طبیعی از فضای مجازی و مدیریت خشم داشته باشند.

پیشنهاد می گردد مشاوران و روانشناسان برای کاهش وابستگی به فضای مجازی و پرخاشگری با توجه به نتایج پژوهش حاضر، جلسات و کارگاه های آموزش واقعیت درمانی را در برنامه کاری خود قرار دهند. و همچنین به پژوهشگران توصیه می شود که در تحقیقات بعدی پژوهش حاضر بر روی نوجوانان دختر و پسر در شهرهای دیگر کشور انجام گیرد.

#### منابع:

- اکبری، الهام، شکوهی، شاهین، اکبری گلزار، مهدی. (۱۳۹۷). اعتیاد به شبکه های اجتماعی موبایلی و عملکرد تحصیلی: (مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه شیراز). مجله مطالعات جامعه شناختی، ۲۵(۲)، ۶۰۹-۵۸۵.
- باقرزاده همایی، مهرانگیز. (۱۳۹۹). تاثیر عملکرد آموزش در فضای مجازی در تعاملات یاددهی و یادگیری. پژوهشنامه اورمزد، ۵۱(۲)، ۱۳۵-۱۲۶.
- برآبادی، سید ابوالقاسم. و شمس، علی. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش با شبکه های اجتماعی بر عملکرد تحصیلی دانشجویان کشاورزی. مجله پژوهش مدیریت آموزش کشاورزی، ۱۲(۵۴)، ۱۱۹-۱۰۶.
- تقوایی، الهه. مطلبی، سیده آمنه. مافی، مریم. سلیمانی، محمدعلی. (۱۴۰۰) عوامل پیش بینی کننده انزوای اجتماعی در سالمندان ساکن جامعه. مجله سالمندی ایران، ۱۶(۲)، ۲۰۱-۱۸۸.
- جعفری، علی. و شهابی، بهجت. (۱۳۹۸). تاثیر شبکه های اجتماعی مجازی در عملکرد تحصیلی دانش آموزان. مجله فن آوری آموزش و یادگیری، ۳(۱۰)، ۱-۱۵.
- جعفری ندرآبادی، معصومه. (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین میزان وابستگی به فضای مجازی با کارکرد خانواده و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان. مجله جامعه شناسی آموزش و پرورش، ۸(۱)، ۴۵-۳۰.
- خداپاری، کلتوم. دانشور حسینی، فاطمه. و سعیدی، حمیده. میزان و نوع استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی (مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه آزاد مشهد). فصلنامه پژوهش های ارتباطی، ۲۱(۱)، ۱۹۲-۱۶۷.
- خمري، معصومه. (۱۳۹۷) تاثیرات پنهان فضای مجازی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان، پنجمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، قزوین.
- سعدی پور، اسماعیل. (۱۳۹۳). دنیای دیجیتال با تاکید بر نوجوانان چاپ اول، تهران، انتشارات جامعه شناسان.



- سعدی پور، اسماعیل. (۱۳۹۶). رابطه بین میزان استفاده از شبکه های مجازی با روابط با همسالان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان. فصلنامه پژوهش های ارتباطی، ۲۴(۳)، ۱۷۵-۲۰۲.
- شکاری نمین، شیدا. و حاجیانی، ابراهیم. (۱۳۹۳). بررسی تاثیر شبکه های اجتماعی مجازی (فیس بوک) بر سبک زندگی جوانان. مجله مدیریت فرهنگی، ۸(۲۶)، ۶۳-۷۹.
- عباسی، مریم. (۱۳۹۶). تاثیر استفاده از فضای مجازی و ماهواره بر نوجوانان. فصلنامه بین المللی میان رشته ای و بین الادیانی Pure Life، ۱۶(۵)، ۶۵-۷۸.
- قرباغی، حسن. یوسفی افراشته، مجید. صالحی، وحید. (۱۳۹۷). تاثیر شبکه های اجتماعی مجازی بر حجاب و عفاف، هویت دینی و فردی، تعامل با خانواده و افسردگی و انزوا در بین جوانان. مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، ۱۷(۴۲)، ۲۰-۲.

Ben-Ze'ev, A. (2021). Cyberspace: The alternative romantic culture. In *International Handbook of Love* (pp. 83-99). Springer, Cham.

Boyd, D.M. & Ellison, N.B. (2007). Social network sites: definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230

Caplan, S.E. (2012) "Relations among Loneliness, Social Anxiety, And Problematic Internet Use", *Cyberpsychol Behav*, 10: 234.

Cepe. M. (2014). The effect of Facebook use, self-discipline and parenting styles on the academic achievement of high school and university students. A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree of Master of Arts in Psychology

Choi, K. M., Lee, C. S., & Hwang, Y. K. (2015). The structural relationship among self-efficacy, social networks, adaptation to Korean society and hope among foreign workers. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(S7), 488-493.

Felt, L. J., & Robb, M. B. (2016). Technology addiction: Concern, controversy, and finding balance. *San Francisco, CA: Common Sense Media*.

Gómez-Galán, J., Martínez-López, J. Á., Lázaro-Pérez, C., & Sarasola Sánchez-Serrano, J. L. (2020). Social networks consumption and addiction in college students during the COVID-19 pandemic: Educational approach to responsible use. *Sustainability*, 12(18), 7737.

Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational Research Review*, 17, 63-84

Huckins JF, DaSilva AW, Wang W, Hedlund E, Rogers C, Nepal SK, et al. Mental Health and Behavior of College Students During the Early Phases of the COVID-19 Pandemic: Longitudinal Smartphone and Ecological Momentary Assessment Study. *Journal of Medical Internet Research*. 2020;22(6):e20185. pmid:32519963

Internet Usage in the Middle East [Internet]. Internet World Stats. 2019. <https://www.internetworldstats.com/me/ir.htm>.

Kalra, R. K. & Manani, P. (2013). Effect of Social Networking Sites on Academic Achievement Among Introverts and Extroverts. *Asian Journal of Social Sciences and Humanities*, Vol. 3, No. 2, Pp. 401

Keles B, McCrae N, Grealish A. A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Int J Adolesc Youth*. 2019; 25(1):79-93. [DOI:10.1080/02673843.2019.1590851]

Kuss DJ, Griffiths MD. Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *J Behav Addict*. 2012; 1(1):3-22. [DOI:10.1556/JBA.1.2012.1.1]

Lenhart, A., Duggan, M., Perrin, A., Stepler, R., Rainie, H., & Parker, K. (2015). *Teens, social media & technology overview 2015*.

- Lerner, R. M. (2021). A life-span perspective for early adolescence. In *Biological-psychosocial interactions in early adolescence* (pp. 9-34). Routledge.
- Seeman, Teresa E. (1996). *Social Ties and Health: The Benefits of Social Integration*, Elsevier
- Sharma, M. K., Anand, N., Kumar, K., Lenin Singh, R., Thakur, P. C., Mondal, I., & Kohli, T. (2021). Constructing the understanding of teenagers deviant use of cyberspace. *International Journal of Social Psychiatry*, 0020764020975791.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*, 60(4), 570.
- Stockwell, S., Stubbs, B., Jackson, S. E., Fisher, A., Yang, L., & Smith, L. (2021). Internet use, social isolation and loneliness in older adults. *Ageing & Society*, 41(12), 2723-2746.
- Tiene D. Online discussions: A survey of advantages and disadvantages compared to face-to-face discussions. *Journal of Educational Multimedia and Hypermedia*. 2000; 9(4): 369-382.
- Wolak, J., Mitchell, K., & Finkelhor, D. (2003) "Escaping or Connecting? Characteristics of Youth Who Form Close Online Relationships", *J Adol*, 26 (1): 105-119.
- Young K S, *Caught in the net*. New york: John willey. 1997.

