

A consideration of emotional self-awareness and impulse control effect on decreases of social withdrawal and compulsion use of internet

Masood Ghaffari, Ph.D.

Allame Tabataba'i University

dr. mgghaffari@yahoo.com

Hassan Ahadi, Ph.D.

Allame Tabataba'i University

بررسی تأثیر آموزش خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه در کاهش کناره‌گیری اجتماعی و کاربری اجباری اینترنت

دکتر مسعود غفاری

استادیار دانشگاه علامه طباطبائی

دکتر حسن احدی

استاد دانشگاه علامه طباطبائی

Abstract

The goal of this study was to consider the effectiveness of training emotional intelligence components (emotional self-awareness and impulse control) on negative effects of addiction to internet (compulsion use and social withdrawal). High school male students in district 3 of Tehran were statistical population of this research that 30 of them in "Development center of Iran Exports" selected randomly based on diagnostic tests of addiction to internet. Then, They were divided into control and experimental groups. The Experimental group received training for emotional self-awareness and impulse control. Because of research design (pre-test and post-test with control group), measuring tools for addiction to internet, Bar-on emotional intelligence, Kaplan's Problematic Use of Internet (2002) were implemented at two times (before and after training). Gathered data were analyzed by descriptive and inferential statistics and covariance analysis methods. Results suggested that emotional self-awareness, impulse control and overall emotional intelligence significantly increased in experiment group after training. The rate of compulsion use of internet and social withdrawal for users that we trained, significantly decreased. The difference of these variables in control group were not statistically significant.

Keywords: Emotional self-awareness, impulse control, social withdrawal, compulsion use of internet.

چکیده:

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی (خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه) بر آثار منفی اعتیاد به اینترنت (کاربری اجباری و کناره‌گیری اجتماعی) می‌باشد. جامعه‌ی آماری پژوهش، دانش‌آموزان پسر دوره‌ی متوسطه‌ی منطقه‌ی ۳ شهر تهران بود، که ۳۰ نفر از دانش‌آموزان «مرکز توسعه صادرات ایران» بر اساس آزمون‌های تشخیصی اعتیاد به اینترنت به عنوان نمونه انتخاب شدند و به طور تصادفی به دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم شدند. گروه آزمایش در زمینه‌ی خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه در ۸ جلسه مورد آموزش قرار گرفتند. با توجه به این که طرح تحقیق پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بوده است ابزارهای اندازه‌گیری اعتیاد به اینترنت، هوش هیجانی بار - آن، کاربری مشکل‌زای اینترنت کاپلان (۲۰۰۲) در دو نوبت قبل از آموزش و بعد از آموزش مورد اجرا قرار گرفت. داده‌های جمع‌آوری شده از این پرسش‌نامه‌ها با روش‌های آماری توصیفی و استنباطی تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه و به تبع آنها هوش هیجانی کلی پس از آموزش در گروه آزمایش، به طور معناداری افزایش پیدا کرده است. میزان کاربری اجباری اینترنت و کناره‌گیری اجتماعی در کاربرانی که مورد آموزش قرار گرفته بودند به طور معناداری کاهش پیدا کرده و میزان این متغیرها در گروه کنترل از نظر آماری تفاوت معناداری نداشته است.

کلید واژه‌ها: خودآگاهی هیجانی، کنترل تکانه، کناره‌گیری اجتماعی - کاربری اجباری اینترنت

مقدمه

در دنیایی که روز به روز در حال پیچیده‌تر شدن است، ضرورت استفاده از اینترنت برای نوجوانان و جوانان بیش از پیش احساس می‌شود، به عبارتی اینترنت می‌تواند نقش عمده‌ای در کسب مهارت‌ها ایفا نماید.

از بین رسانه‌های جمعی و فن‌آوری جدید، اینترنت برای فرد، خانواده و جامعه، مسائل و مشکلاتی را ایجاد کرده که شایسته‌ی توجه و عنایت خاص متفکران، پژوهشگران، روان‌شناسان و روان‌پزشکان است.

رشد اینترنت در تمام دنیا به صورت انفجاری بوده است و این در حالی است که همانند سایر محصولات عصر نو، ارتباطات نگرانی‌هایی را نیز به دنبال دارد و به عبارتی هم ساده است و هم مخرب. جامعه‌شناسان معتقدند که یکی از شایع‌ترین نگرانی‌ها، ناشی از سهولت توزیع تصاویر و نوشته‌های مستهجن و غیراخلاقی است که اصطلاحاً «پورنوگرافی» نامیده می‌شود.

پوت نام^۱ (۱۹۹۵) معتقد است که طی ۳۵ سال گذشته کاهش چشمگیری در ارتباطات اجتماعی افراد در آمریکا رخ داده است. مردم کمتر به رأی‌گیری و کلیسا می‌روند، موضوعات سیاسی را کمتر با همسایه‌ها در میان می‌گذارند، یا کمتر عضویت گروه‌های داوطلبانه را قبول می‌کنند، مهمانی شام کمتری دارند و کمتر به منظورهای اجتماعی دور هم جمع می‌شوند. این موضوع پی آمدهای عمده‌ای برای جامعه و فرد دارد، زیرا وقتی مردم از نظر اجتماعی درگیر باشند سالم‌تر و خوشبخت‌تر زندگی می‌کنند.

تکنولوژی و خصوصاً کامپیوتر و اینترنت، علاوه بر مزایایی که دارند، بی‌گمان پدیدآورنده‌ی مشکلات جدید یا تشدید کننده‌ی مشکلات قدیمی، هستند. ویژگی‌های منحصر به فرد اینترنت از جمله سهولت دسترسی به آن، ۲۴ ساعته بودن، سادگی کار، هزینه‌ی پایین، گمنام ماندن کاربران در آن و ... همگی موجب استقبال عظیم مردم در سراسر جهان، شده است. این خصوصیات، علاوه بر آن که از یک طرف از قابلیت‌های اینترنت محسوب می‌شوند، از طرف دیگر از معایب آن نیز به شمار می‌آیند. یکی از مشکلاتی که اینترنت پدید آورده است، اعتیاد مجازی یا اعتیاد به این شبکه‌ی عظیم جهانی است که دارای تأثیرات رفتاری - روانی بسیار مضری بر روی کاربران می‌باشد.

شکی نیست که اینترنت بیش‌تاز انقلاب صنعتی جدید است. یک تکنولوژی جدید، همانند یک رابطه‌ی جدید است؛ یعنی در ابتدا جذاب و سرگرم کننده است، اما در نهایت نیازمند صرف انرژی و زمان فراوان برای حفظ آن هستیم. دستیابی به یک شبکه‌ی جهانی، افراد را با انبوهی

از اطلاعات و نشریات الکتربیکی روبه‌رو می‌کند که با استفاده از ارتباط سنتی، امید دستیابی به آنها را نداشته‌اند. به نظر واضح می‌رسد که اینترنت می‌تواند مورد حسن استفاده یا سوءاستفاده به صورت اعتیاد قرار گیرد. عوامل روان‌شناختی فراوانی بر قدرت و جذابیت اینترنت دلالت دارند. به نظر می‌رسد که همان ویژگی‌هایی که تشکیل دهنده‌ی قدرت اینترنت هستند، همگی دارای قابلیت اعتیادآور هم باشند.

تکنولوژی و خصوصاً کامپیوترها و اینترنت، در بهترین حالت آن به آسانی مورد سوءاستفاده‌ی بیش از حد قرار می‌گیرند و در بدترین حالت، اعتیادآور می‌شوند. ترکیب ویژگی‌های محتوایی تحریک‌آمیز، سهولت دسترسی، آسانی، هزینه‌ی پایین، تحرک برانگیزی بصری، خودمختاری و گمنامی، منجر به یک تجربه‌ی روان‌شناختی شدیداً فعال می‌شود. به عبارت دیگر، این تکنولوژی حالت زندگی و عشق ورزیدن ما را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. نکته‌ی مهم این است که برخی از این تأثیرات واقعاً منفی هستند و احتمالاً موجب تأثیرات منفی روان‌شناختی نیز خواهند شد.

روان‌شناسان، پس از مدت‌ها غفلت از پدیده‌ی اینترنت، اخیراً مطالعه در این زمینه را آغاز نموده‌اند. تأکید روان‌شناسان، عمدتاً بر تأثیر اینترنت بر کاربران آن و به طور کلی بر جامعه (کرات^۱ و همکاران، ۱۹۹۹؛ مک‌کنا و بارگ^۲، ۲۰۰۰) و همچنین بر استفاده از اینترنت به عنوان یک ابزار پژوهشی معطوف است.

نگاه روان‌شناسان، در کل به پدیده‌ی اینترنت چنین است که اینترنت تأثیری منفی بر جامعه دارد. به عنوان مثال، کرات و همکاران (۱۹۹۹) در پژوهشی، اینترنت را همچون رسانه‌ای محدود و جانشینی نه چندان مطمئن برای زندگی واقعی در نظر گرفته‌اند که به تجربه‌ی احساس تنهایی و افسردگی منجر می‌گردد.

کاپلان^۳ (۲۰۰۲) به این نتیجه رسید که افراد معتاد به اینترنت از ویژگی‌هایی چون احساس تنهایی، کمرویی، کناره‌گیری اجتماعی و افسردگی برخوردارند و افراد وابسته به اینترنت از نظر واکنش‌های اجتماعی در سطح پایین‌تری نسبت به افراد غیروابسته به اینترنت قرار دارند.

سندرز^۴ و همکارانش (۲۰۰۰) نشان دادند که نوجوانانی که استفاده‌ی زیادی از اینترنت می‌کنند، ارتباط و تماس‌شان با والدین، کاهش یافته بود و همچنین از نظر اجتماعی گوشه‌گیر و کناره‌گیر شده بودند و نیز به این نتیجه‌ی مهم دست یافتند که استفاده‌ی افراطی از اینترنت

1- Kraut

2- Mckenna & Bargh

3- Kaplan

4- Sanders

موجب کاهش حمایت اجتماعی و تماس اجتماعی می‌شود و در نهایت به افسردگی و تنهایی می‌انجامد.

در تحقیقی، راسموسن^۱ (۲۰۰۰) نشان داد که کاربران اینترنت در مواقعی که با اینترنت تماس ندارند، بی‌قرار، حساس، مضطرب و زودرنج هستند (کناره‌گیری اجتماعی) و در قطع، کنترل کردن یا توقف استفاده، موفق نیستند بنابراین مجبورند که به استفاده از اینترنت روی آورند.

ترکل^۲ (۱۹۹۵) و پوت‌نام (۱۹۹۵) به این نتیجه رسیدند که استفاده‌ی زیاد از اینترنت به کناره‌گیری اجتماعی افراد منجر می‌شود.

حال این سؤال مطرح است که در جایی که جوانان و نوجوانان ناگزیر خواهند بود از اینترنت و تکنولوژی امروزی استفاده کنند، تکلیف آثار منفی آنها چه خواهد بود؟

روان‌شناسان علاوه بر شناسایی آسیب‌های روانی ناشی از اینترنت بر روی کاربران آن در پی یافتن راه‌حلی برای رفع و کاهش آن آثار برآمدند، از جمله پیشنهادهایی که روان‌شناسان به کاربران داشتند تقویت جنبه‌های شخصیت و ویژگی‌های روانی در مقابل محرک‌های محیطی عصر حاضر از جمله اینترنت بود. برای تقویت و مقاوم سازی شخصیت، آموزش و تقویت مهارت‌های روانی گوناگونی وجود دارد که در این پژوهش به آموزش خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه پرداخته می‌شود.

هوش هیجانی، طیف گسترده‌ای از مهارت‌ها است برجسته‌ترین آنها مهارت اجتماعی است که بر مبنای خودآگاهی می‌باشد، یعنی توانایی شناخت دقیق احساسات، عواطف و ویژگی‌های خود. همچنین یکی از اساسی‌ترین مهارت‌های روانی، مقاومت در مقابل تکانه‌ی عمل است. این امر ریشه‌ی تمام خویشتن داری‌های هیجانی است. ظرفیت بازداشتن تکانه از این که به عمل منتهی شود و فرونشاندن اولین حرکت در کنترل آن اهمیت بسزایی دارد (گلمن^۳، ۱۹۹۵).

گلمن در سال (۱۹۹۵) به سنجش هوش هیجانی جهت آماده ساختن افراد جامعه برای ماز هزارتوی پیچیده‌ی زندگی تأکید ورزید. وی توضیح داد که هوش هیجانی، توانایی‌هایی همراه دارد. از جمله توانایی برای انگیزختگی خود، پایداری در مواقع شکست، توانایی کنترل انگیزه‌های ناگهانی (تکانه‌ها) و تمایلات، به تأخیر انداختن و ارضای تمایلات، توانایی نظم بخشیدن به حالت‌های روحی و خلق و ... توانایی اصرار ورزیدن و امیدواری.

1- Rasmussen

2- Turkle

3- Goleman

یانگ^۱ (۱۹۹۹) معتقد است که اختلال اعتیاد به اینترنت یک اختلال کنترل تکانه‌ای است تا نوعی وابستگی، و معیار تشخیص آن شباهت بیشتری به قماربازی بیمارگونه دارد، پس می‌توان آن را به عنوان اختلال تکانه در نظر گرفت. اعتیاد به اینترنت دامنه‌ی گسترده‌ای از رفتارها و مشکلات کنترل تکانه را در بر می‌گیرد.

سالووی و مایر^۲ (۱۹۹۰) با طرح مفهوم تازه‌ی هوش هیجانی که بر اساس نظریات گاردنر درباره استعدادهای فردی شکل گرفته بود، پاسخ قابل قبولی برای این سؤال مطرح نموده است. بر اساس این نظریه، انسان دارای توانایی‌های قابل پرورشی است که می‌تواند او را برای مقابله با شرایط زندگی آماده کند.

آنها معتقدند که موفقیت در زندگی، به توانایی شخص برای تجارب هیجانی‌اش و سایر اطلاعات دارای بار عاطفی و ارائه‌ی پاسخ به شیوه‌های سازگارانانه از نظر هیجانی نسبت به استنباط‌های الهام گرفته از استدلال درباره‌ی موفقیت، گذشته و آینده (چشم‌اندازها) وابسته است (سالووی و مایر، ۱۹۹۰).

به اعتقاد بار - ان^۳ (۱۹۹۹) هوش هیجانی مجموعه‌ای از توانایی‌ها و قابلیت‌ها و مهارت‌هایی است که فرد را برای سازگاری با محیط و کسب موفقیت در زندگی تجهیز می‌کند. احساسات، هسته‌ی مرکزی زندگی هستند. احساسات بر هیجانات و هیجانات بر احساسات اثر می‌گذارند. این دلیلی بر اهمیت است مبنی بر این که چرا باید راجع به چگونگی قضاوت و کنترل هیجانات افراد کاری انجام شود. همه باید بدانند که هیجانات‌شان می‌تواند توانایی (الف) زندگی در مدرسه و رابطه با همسالان (ب) پاسخ‌گویی، مسئولیت و اتکا به خود و (ج) کنار آمدن با مسائل مختلف زندگی و مرگ را به آنها دیکته کند (ویور و اوبیکار^۴، ۱۹۹۵؛ اوبیکار و همکاران، ۱۹۹۶؛ به نقل از اوبیکار، ۲۰۰۱).

دانش هیجانی به تنظیم هیجان کمک می‌کند. با توجه به این مطلب افراد باید توانایی‌های مربوط به این سطح را به منظور استفاده از دانش‌های آن در عمل پرورش دهند. توانایی تنظیم هیجان، منجر به حفظ خلق و راهکارهای بهبود آن می‌شود. افرادی که توانایی تنظیم هیجانات‌شان را ندارند به احتمال بیشتری تحت تأثیر عوامل محیطی قرار می‌گیرند.

از طریق آموزش خودآگاهی هیجانی، فرد، دانش ارتباط و علت هیجان را به دست می‌آورد و اطلاعاتی را درباره‌ی چرایی و چگونگی برانگیخته شدن در موقعیت‌های مختلف به دست می‌آورد. این توانایی برای فهم و تحلیل تجربه‌های هیجانی به توانایی فهم خویشتن در ارتباط

1- Young

2- Salovey & Mayer

3- Bar - On

4- Obikar

بهتر خود در محیط، منجر می‌شود که تنظیم کارآمد هیجان و مقاوم بودن را پرورش می‌دهد که سالووی و مایر (۱۹۹۰) این حالت را به عنوان سواد هیجانی می‌نامند. این پژوهش با نگاهی به جوانب مختلف کاربرد با اینترنت که سبک زندگی جوانان و نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهند، ضروری می‌داند با آموزش خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه، مقاومت کاربران اینترنتی را در مقابل تأثیرات منفی آن بالا ببرد.

روش

جامعه‌ی آماری و روش نمونه‌گیری

جامعه‌ی آماری این پژوهش، دانش‌آموزان پسر دوره‌ی متوسطه در منطقه‌ی ۳ شهر تهران می‌باشند. انتخاب نمونه‌ی این پژوهش در چند مرحله صورت گرفته است ابتدا با مراجعه به یک دبیرستان پسرانه «مرکز توسعه‌ی صادرات ایران» بر اساس نقطه‌ی برش پرسش نامه‌ها، ۴۰ نفر از آنها انتخاب شدند و آسیب‌های ناشی از اعتیاد به اینترنت (کاربری اجباری، کناره‌گیری اجباری) مورد بررسی قرار گرفت و در نهایت ۳۰ نفر از آنها که شرایط لازم را داشتند گزینش شدند و به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری، گروه آزمایش و گروه کنترل، قرار گرفتند.

ابزارهای اندازه‌گیری

۱- مقیاس اعتیاد به اینترنت (IAS)

مقیاس اعتیاد به اینترنت توسط کا، اس، یانگ (۱۹۹۶) با هدف سنجیدن میزان و شدت اعتیاد به اینترنت بر مبنای تجارب بالینی ساخته شده است. پایایی این آزمون در پژوهش حاضر ضمن بررسی اولیه روی ۱۲۰ نفر از کاربران اینترنت به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمده است.

۲- مقیاس کاربری مشکل‌زا (فراگیر) از اینترنت (GPIUS)

این مقیاس توسط اس، ای، کاپلان (۲۰۰۲) تهیه شده است. هدف از تهیه‌ی آن سنجش میزان و شدت اعتیاد به اینترنت و اندازه‌گیری آسیب‌های احتمالی کلی ناشی از اعتیاد به اینترنت می‌باشد. این مقیاس، پرسش نامه‌ای ۲۹ سؤالی است که برای سنجیدن بر مبنای تجارب بالینی و میدانی ساخته شده است. این مقیاس مورد تحلیل عاملی قرار گرفته است، ۶ عامل مربوط به مشکلات کلی و یک عامل مربوط به پی آمدهای منفی است. شش عامل عبارتند از: ۱- تغییرات در خلق (شامل تسهیل در تغییرات عاطفی منفرد)، ۲- منافع اجتماعی

(شامل منافع اجتماعی که از اینترنت حاصل می‌شود)، ۳- کاربری اجباری (ناتوانی در کنترل، توقف یا کاهش استفاده از اینترنت همراه با احساس گناه)، ۴- صرف وقت زیاد، ۵- کناره‌گیری اجتماعی (ترک)، ۶- کنترل بین فردی (احساس اجتماعی بودن در زمان اینترنت)، و یک عامل مربوط به پی آمدهای منفی (مشکلات شخصی، اجتماعی و حرفه‌ای). پرسش‌نامه‌ی «GPIUS» از همسانی درونی خوبی با دامنه‌ی اعتبار ۰/۷۸ تا ۰/۸۵ برخوردار است. در پژوهشی که اسدی دربندی (۱۳۸۲) در شهرستان کرج انجام داده است، پایایی این پرسش‌نامه را به طور متوسط ۰/۸۲ گزارش کرده است. در این پژوهش نیز میزان پایایی به روش آلفای کرونباخ دامنه‌ای از ۶۳ تا ۸۹ را در بر داشت.

۳- آزمون اعتیاد به اینترنت والدین - فرزند

هدف، سنجیدن میزان اعتیاد به اینترنت از دیدگاه والدین فرزندان می‌باشد. این پرسش‌نامه یک ابزار ۲۰ سؤالی است که برای سنجیدن رفتار اعتیاد به اینترنت ساخته شده است. این مقیاس به وسیله‌ی والدین کاربر اینترنت تکمیل می‌گردد. پایایی این آزمون به روش آلفای کرونباخ در این پژوهش در مطالعه‌ی اولیه روی ۱۲۰ نفر، ۰/۹۳ محاسبه گردیده است.

۴- آزمون هوش هیجانی بار - آن

برای سنجش ویژگی‌های هوش هیجانی، از پرسش‌نامه‌ی هوش هیجانی بار - اون استفاده شده است. پرسش‌نامه‌ی بهر هیجانی بار - آن (EQ-I) یک ابزار فرا فرهنگی جهت ارزیابی هوش هیجانی است که توسط بار - آن (۱۹۹۷) تهیه شده است. این پرسش‌نامه در ایران توسط دهشیری در سال ۱۳۸۲ در تهران هنجاریابی شده است و میانگین ضرایب همسانی درونی خرده مقیاس‌های آن برابر با ۰/۷۳ و میانگین ضرایب باز آزمایی خرده مقیاس‌ها بعد از یک ماه ۰/۷۳ بوده است.

در پرسش‌نامه‌ی هوش هیجانی بار - اون نمره‌ی کلی هوش هیجانی و خرده‌مقیاس‌های خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه مدنظر بوده است و در مقیاس مشکل‌زا از اینترنت نیز خرده‌مقیاس‌های کاربری اجباری، کناره‌گیری اجتماعی و نمره‌ی کلی پی آمدهای منفی مورد نیاز این پژوهش بوده است و از پرسش‌نامه‌های اعتیاد به اینترنت از دیدگاه کاربر و از دیدگاه والدین برای انتخاب آزمودنی مورد استفاده قرار گرفته است.

طرح پژوهش حاضر آزمایشی، از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. برای مداخله در یک موفقیت مشکل و یا ارتقای یک توانایی جهت بهتر زیستن و کاهش پی آمدهای منفی اینترنت، لازم است برنامه‌ی آموزشی تدوین شود که مبتنی بر واقعیات،

تجربیات و نظریات و دیدگاه‌های علمی و عملی باشد، شامل عناصری که در موقعیت مشکل، قابل دستکاری باشد و مداخله را ممکن سازد. در این پژوهش با توجه به مبانی نظری، مؤلفه‌های خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه از هوش هیجانی محور آموزش و برنامه‌ی مداخله قرار گرفتند. در تدوین برنامه‌ی درمانی - آموزش این پژوهش از دیدگاه‌های تجربیات متخصصان و صاحب‌نظران از جمله، بار - آن (۱۹۹۹)، یانگ، کاپلان (۲۰۰۲)، گلمن (۱۹۹۵)، برادبری و گریوز، (۲۰۰۵) پترسون و دیگران استفاده شده است.

مبنای نظری برنامه‌ی آموزشی مؤلفه‌های هوش هیجانی:

بر اساس نظر بار - آن (۱۹۹۹)، هوش هیجانی قابلیت ارتقا را دارد بار - آن هوش هیجانی و مهارت‌های هیجانی و اجتماعی را متغیر دانسته و معتقد است که این پدیده‌ها طی زمان، رشد و تغییر می‌کنند و می‌توان با آموزش و برنامه‌های اصلاحی مانند فنون درمانی، آنها را بهبود بخشید. لذا در این پژوهش به منظور ارائه‌ی یک برنامه‌ی درمانی - آموزشی مؤلفه‌های هوش هیجانی، چند فرض در نظر گرفته شد.

نیازها یا تعریف کلی هل دهنده (سائق - عادت) یا کشاننده (انتظار - مشوق) موجب اولین تکانه‌ی هیجانی می‌شود.

اولین تکانه‌ی هیجانی می‌تواند از ذهن هیجانی برخاسته باشد و یا با یک واسطه‌ی شناختی ارزیابی شده مرتبط باشد و ناشی از ذهن خردگرا باشد.

هر تکانه‌ی هیجانی به یک رفتار ختم می‌شود.

شناخت تکانه‌های هیجانی و اثرات آنها و تنظیم و اداره‌ی آنها می‌تواند تا حدود زیادی بر تسلط انسان بر رفتار خود و داشتن تصمیماتی روشن‌تر و قابل قبول‌تر، مؤثر باشد و در نهایت سلامت و موفقیت را به ارمغان آورد.

یانگ (۱۹۹۹) معتقد است که اختلال اعتیاد به اینترنت یک اختلال کنترل تکانه‌ای است تا نوعی وابستگی، و معیار تشخیص آن شباهت بیشتری به قماربازی بیمارگونه دارد پس می‌توان آن را به عنوان اختلال تکانه در نظر گرفت. اعتیاد به اینترنت، دامنه‌ی گسترده‌ای از رفتارها و مشکلات کنترل تکانه را در بر می‌گیرد.

برنامه‌ی درمانی - آموزشی در ۸ جلسه اجرا شد، عناوین کلی جلسات آموزشی عبارت بودند

از:

جلسه‌ی اول معارفه و اجرای پرسش‌نامه

جلسه‌ی دوم اهمیت خودآگاهی در درمان و شناخت نیازها

خود - آگاهی عبارت است از توانایی در درک صحیح و دقیق هیجان‌ها در همان لحظه‌ای که روی می‌دهند، و فهمیدن این که در رابطه با وضعیت‌های متفاوت چه تمایلاتی وجود دارد. همچنین، خود - آگاهی واکنش‌های عادی ما نسبت به رویدادها، مشکلات و حتی مردم را شامل می‌شود. درک صحیح تمایلات، بسیار مهم است، زیرا توانایی ما در ارزیابی سریع و دقیق، اوضاع را تقویت می‌کند. برای این که سطح بالایی از خود - آگاهی داشته باشید، باید علاقه نشان دهید و بخواهید که مستقیماً روی احساسات منفی تمرکز کنید، هر چند این کار ممکن است بسیار زجرآور و ناراحت کننده باشد. همچنین توجه کردن و درک احساسات مثبت نیز بسیار ضروری و مهم است. تنها روشی که می‌توانید با آن هیجان‌های خود را کاملاً درک کنید این است که وقت بگذارید و درباره هیجان‌ها بیندیشید و آنها را تحلیل کنید تا متوجه شوید از کجا می‌آیند و علت بودن‌شان چیست؟

جلسه‌ی سوم شناخت هیجان‌ها و نامگذاری آنها

در رسیدن به خود آگاهی شناخت هیجان‌ها یک اصل اساسی است. هر کس باید احساس و هیجان خود را بشناسد و بر آن نامی بگذارد. در نامگذاری هیجان‌ها به سه نکته باید توجه شود. اول این که هیجان‌ها، جابجا، نامگذاری نشود، مانند شخصی که به کسی حسد می‌ورزد و بگوید از او عصبانی هستم. دوم این که دقت شود به جای نامگذاری هیجان، شدت هیجان بیان نشود. سوم این که به جای نامگذاری صحیح هیجان به بیان قضاوت گرایانه هیجان پرداخته نشود. به جای این که گفته شود « وقتی در این اتاق کوچک سیگار می‌کشی عصبانی می‌شوم و سردرد می‌گیرم»، بگویید: « وقتی در این اتاق سیگار می‌کشی، احساس می‌کنم به من بی‌توجه هستی ».

جلسه‌ی چهارم ابراز احساسات و پیوند دادن احساسات با کلمات

میزان مهارت افراد در بیان احساسات خود، شایستگی اجتماعی مهمی است. قواعد ابراز احساسات در اساس چند نوع هستند. یکی به حداقل رساندن نمایش احساسات است. در حضور برخی افراد، نباید احساس درماندگی خود را ظاهر ساخت. دیگری اغراق کردن در احساسات خود از طریق بزرگ‌نمایی احساسات است. راه سوم جایگزین کردن یک احساس به جای دیگری است. این که یک فرد، این راهبردها را تا چه حد به خوبی به کار گیرد و بداند چه زمانی از آنها استفاده نماید، یکی از عوامل هوش هیجانی است.

جلسه‌ی پنجم درک هیجان‌ها، توجه کردن به پی آمدهای یک تصمیم

پس از شناسایی هیجان‌ها، قدم بعدی درک آنهاست. اگر شناسایی هیجان‌ها را به « چه »، در عبارت « چه اتفاقی افتاده است؟ » تشبیه کنیم، درک هیجان‌ها شبیه به « چرا » در عبارت « چرا همه عصبانی هستند؟ » خواهد بود.

جلسه‌ی ششم، مهار هیجان‌ها، فکر کردن قبل از عمل

با این که موقعیت‌های هیجانی می‌توانند بسیار قوی و شدید باشند. قوی‌تر و شدیدتر از آنچه می‌توانید فکرش را بکنید، باز هم شما هستید که هیجان‌ها را کنترل می‌کنید و نه این که آنها شما را کنترل کنند. می‌توانید بر جهت و شدت هیجان‌های خود تأثیر بگذارید. کنترل در دست شماست. اختیار تصمیم‌گیری در دست شماست. می‌توانید خودتان را تغییر دهید.

جلسه‌ی هفتم، به تأخیر انداختن واکنش، کاستن سرعت پاسخ‌دهی

یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای کنترل هیجان، کاستن از سرعت پاسخ‌دهی است. کاهش سرعت پاسخ‌دهی به این معنا نیست که از مشکلات اجتناب کنید یا دیگران را نادیده بگیرید. معنای آن این است که با به تأخیر انداختن واکنش خود اندکی زمان پیدا کنید تا واکنش مناسب را بیابید و آن را نشان دهید. به تأخیر انداختن واکنش اولیه به شما و به دیگران، زمان لازم برای تمرکز دوباره روی مشکل را می‌دهد تا بعد از آن بتوانید هیجان‌های خود را با روش مناسب و صحیح نشان دهید.

جلسه‌ی هشتم، نگاه کردن از دید دیگران، کمک خواهی از دیگران، حمایت اجتماعی

نگاه کردن از دید دیگران یعنی این که خود را به جای آنها بگذارید و تجسم کنید که آن اشخاص چه فکر می‌کنند و یا چه احساسی دارند. با نگاه کردن از دید دیگران، می‌توانید علت‌ها و آثار احساسات آنها را درک کنید. این کار به شما اجازه می‌دهد تا دنیای هیجانی دیگران را تجربه کنید. حمایت اجتماعی اثر مستقیم و فوری بر روی توانایی فرد برای مقابله با عوامل استرس‌زا دارد. حمایت اجتماعی برای سازگاری روانی فرد با وقایع پر استرس و همچنین بهبود از بیماری‌ها و حتی نجات از خطر مرگ، تأثیر مثبت و حالت سپر سازی دارد.

یافته‌ها

داده‌های جمع‌آوری شده برای متغیرهای مستقل (خودآگاهی هیجانی، کنترل تکانه و هوش هیجانی کلی) این پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد به تفکیک گروه‌ها در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی متغیرهای مستقل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه کنترل		گروه آزمایش		شاخص آماری	
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	متغیرهای مستقل	
۱۰/۶۹	۸۳/۶۳	۹/۲۹	۷۹/۸۵	پیش‌آزمون	خودآگاهی هیجانی
۱۱/۰۸	۸۵/۷۳	۶/۱۷	۱۰۷/۱۶	پس‌آزمون	
۱۲/۳۸	۸۸/۷۵	۱۱/۰۳	۸۹/۴۸	پیش‌آزمون	کنترل تکانه
۱۱/۶۳	۸۹/۷۷	۶/۴۹	۱۱۳/۸۶	پس‌آزمون	
۱۱/۸۷	۹۷/۱۸	۱۱/۸۷	۹۳/۷	پیش‌آزمون	هوش هیجانی کلی
۱۱/۷۹	۹۵/۸۹	۱۰/۹۱	۱۰۰/۰۷	پس‌آزمون	

شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای وابسته (کناره‌گیری اجتماعی، کاربری اجباری، پی‌آمدهای منفی کلی و میزان اعتیاد از دیدگاه والدین) در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌ها در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲- شاخص‌های توصیفی متغیرهای وابسته در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه کنترل		گروه آزمایش		شاخص آماری	
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	متغیرهای وابسته	
۳/۱۹	۱۷/۹۳	۳/۲۴	۱۷/۱۳	پیش‌آزمون	کاربری اجباری
۲/۴۵	۱۸/۰۶	۲/۰۵	۹/۷۳	پس‌آزمون	
۴/۱	۱۴/۴۶	۲/۹۷	۱۴	پیش‌آزمون	کناره‌گیری اجتماعی
۳/۵۹	۱۴/۳۳	۱/۷	۹/۰۶	پس‌آزمون	
۷/۱۸	۱۱۵/۷۳	۷/۷۹	۱۱۳/۹۳	پیش‌آزمون	پی‌آمدهای منفی کلی
۷/۷۸	۱۱۵/۶۶	۶/۷	۷۱/۴	پس‌آزمون	
۷/۶۴	۷۰/۰۶	۷/۲۳	۶۹/۲۴	پیش‌آزمون	میزان اعتیاد از دیدگاه والدین
۷/۴۷	۷۱/۸	۳/۵۷	۴۲/۷۳	پس‌آزمون	

برای بررسی فرضیه‌ها از روش آماری تحلیل کوواریانس استفاده شده است. با این روش آماری با کنترل کردن تفاوت اولیه در پیش‌آزمون، میانگین‌ها در پس‌آزمون مورد مقایسه قرار گرفته‌اند که نتایج مقایسه‌ی میانگین خودآگاهی هیجانی در جدول ۳ گزارش شده است. با توجه به

جدول، ملاحظه می‌شود که میزان F به دست آمده ($F = ۶۴/۱۵$) از مقایسه‌ی میانگین خودآگاهی هیجانی، بین دو گروه تفاوت معناداری را در سطح خطای کمتر از یک صدم ($P < ۰/۰۱$) وجود دارد که می‌توان گفت میزان خودآگاهی هیجانی تحت تأثیر جلسات آموزشی در گروه آزمایشی، بهبود پیدا کرده است.

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه پس‌آزمون خودآگاهی هیجانی در گروه آزمایش و کنترل

شاخص آماری منابع تغییر	df	F	سطح معناداری
گروه آزمایش و کنترل	۱	۶۴/۱۵	۰/۰۰۰۱

میزان میانگین کنترل تکانه در پس‌آزمون پس از کنترل پیش‌آزمون این متغیر در دو گروه آزمایش و کنترل مورد مقایسه قرار گرفت که مطابق نتایج گزارش شده در جدول ۴ ملاحظه می‌شود که میزان F به دست آمده ($F = ۶۸/۷۵$) از نظر آماری تفاوت معناداری را بین دو گروه، در سطح خطای کمتر از یک صدم ($P < ۰/۰۱$) نشان می‌دهد که با توجه به میانگین‌ها می‌توان گفت، جلسات آموزشی کنترل تکانه روی گروه آزمایش در بهبود میزان آن مؤثر بوده است.

جدول ۴- نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه‌ی میانگین پس‌آزمون متغیر کنترل تکانه در گروه آزمایش و کنترل

شاخص آماری منابع تغییر	df	F	سطح معناداری
گروه آزمایش و کنترل	۱	۶۸/۷۵	۰/۰۰۰۱

نتایج جدول ۵، مقایسه‌ی میانگین هوش هیجانی را نشان می‌دهد. با توجه به F به دست آمده ($F = ۵۴/۸۹$) تفاوت معناداری در سطح خطای کمتر از یک صدم ($P < ۰/۰۱$) بین میانگین هوش هیجانی دو گروه وجود دارد که میزان میانگین هوش هیجانی گروه آزمایش در اثر آموزش مؤلفه‌ها افزایش پیدا کرده است.

جدول ۵- نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه آزمون هوش هیجانی کلی در دو گروه آزمایش و کنترل

شاخص آماری	df	F	سطح معناداری
منابع تغییر	۱	۵۴/۸۹	۰/۰۰۰۱
گروه آزمایش و کنترل			

میانگین کاربری اجباری در دو گروه آزمایش و کنترل با روش آزمون آماری تحلیل کوواریانس مورد مقایسه قرار گرفته است. با توجه به جدول ۶ و میزان F به دست آمده ($F = ۱۰۹/۸۹$) ملاحظه می‌شود که تفاوت معناداری بین میانگین کاربری اجباری دو گروه، در سطح خطای کمتر از یک صدم ($P < ۰/۰۱$) وجود دارد که میزان کاربری اجباری گروه آزمایش، پس از آموزش به طور چشم‌گیری کاهش پیدا کرده است.

جدول ۶- نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه میانگین پس‌آزمون کاربری اجباری در دو گروه آزمایش و کنترل

شاخص آماری	df	F	سطح معناداری
منابع تغییر	۱	۱۰۹/۸۹	۰/۰۰۰۱
گروه آزمایش و کنترل			

میانگین کناره‌گیری اجتماعی دو گروه با کنترل پیش‌آزمون مورد مقایسه قرار گرفته است که مطابق جدول ۷ میزان F به دست آمده ($F = ۵۸/۳۳$) تفاوت معناداری در سطح خطای کمتر از یک صدم ($P < ۰/۰۱$) بین میانگین‌های دو گروه وجود دارد. با توجه به میانگین‌ها میزان کناره‌گیری اجتماعی گروهی که تحت آموزش قرار گرفته‌اند، کاهش پیدا کرده است.

جدول ۷- نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه‌ی میانگین پس‌آزمون کناره‌گیری اجتماعی در دو گروه آزمایش و کنترل

شاخص آماری	df	F	سطح معناداری
منابع تغییر	۱	۵۸/۳۳	۰/۰۰۰۱
گروه آزمایش و کنترل			

نتایج تحلیل میانگین پی آمده‌های منفی کلی گروه آزمایش و کنترل با روش تحلیل کوواریانس در جدول ۸ گزارش شده است. با توجه به جدول میزان F به دست آمده ($F = ۳۸۶/۶۵$) نشان می‌دهد که تفاوت معناداری در سطح خطای کمتر از یک صدم ($P < ۰/۰۱$) بین گروه آزمایش

و کنترل وجود دارد، پس آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی موجب کاهش میزان پی‌آمدهای منفی کلی در کاربرانی که در جلسات آموزشی شرکت کرده‌اند شده است.

جدول ۸ - نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه میانگین پس‌آزمون پی‌آمدهای منفی کلی در دو گروه آزمایش و کنترل

شاخص آماری	df	F	سطح معناداری
منابع تغییر	۱	۲۸۶/۶۵	۰/۰۰۰۱
گروه آزمایش و کنترل			

بحث و نتیجه‌گیری

باتوجه به یافته‌های پژوهش، تشکیل جلسات آموزشی خودآگاهی هیجانی مؤثر بوده است، بدین معنی که میزان خودآگاهی هیجانی پس از آموزش در گروه آزمایشی بالاتر رفته است.

آموزش کنترل تکانه نیز موجب ارتقاء میزان آن در گروه آزمایشی شده است و این بدان معنی است که مؤلفه‌ی کنترل تکانه قابل آموزش است.

هوش هیجانی از آن جایی که قابل آموزش و ارتقا بوده است، امروزه مورد توجه بیشتری قرار گرفته است و در تحقیقات بسیاری به عنوان عامل مؤثر و متغیر مستقل در نظر گرفته و بررسی می‌شود. نتایج این تحقیق با نتایج تحقیق اسمعیلی (۱۳۸۳)، باقری (۱۳۸۱) هم‌خوانی دارد که نتیجه گرفته‌اند هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن قابل آموزش و ارتقا می‌باشد.

میزان کاربری اجباری در افراد گروه آزمایش که تحت آموزش پژوهشگر بوده‌اند نسبت به گروه کنترل، کاهش چشم‌گیری داشته است که از نظر آماری معنادار بوده است.

یعنی تحت تأثیر جلسات آموزشی با افزایش خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه‌ی پی‌آمدهای منفی اینترنت و در نهایت اعتیاد به اینترنت در گروه آزمایش کاهش پیدا کرده است.

با توجه به آنچه ذکر شد، رابطه‌ی معکوسی بین مؤلفه‌های هوش هیجانی و آثار منفی اینترنت برقرار هست. پس در صورتی که بر اساس آموزش میزان خودآگاهی و کنترل تکانه را به عنوان متغیرهای مستقل بالا ببریم انتظار بر این است که میزان کاربری اجباری و سایر آثار منفی اینترنت کاهش یابد. در این پژوهش نشان داده شد که با آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی می‌توان آثار منفی اینترنت را به طور معناداری کاهش داد.

این پژوهش همسو با یافته‌های پژوهشی اسمعیلی (۱۳۸۳) است که نشان داد اولاً آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی باعث ارتقاء آن می‌شود و ثانیاً با افزایش هوش هیجانی علائم سلامت روانی نیز به طور معناداری بهبود پیدا کرده است.

پژوهش باقری (۱۳۸۱) نشان داد که با آموزش مهارت‌های زندگی نگرش دانش‌آموزان نسبت به اعتیاد و مواد مخدر تغییر می‌کند که این پژوهش هم تأیید کننده‌ی یافته‌های این تحقیق است.

کهرزایی (۱۳۸۰) اثر حل مسئله‌ی از مؤلفه‌های هوش هیجانی را مورد بررسی قرار داد و مشاهده کرد که با افزایش این مؤلفه شیوه‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان مؤثر و کارآمد می‌شود و سلامت روانی آنها بالا رفته است.

مطابق تحقیق والتر میشل (۱۹۹۰) افرادی که در برابر تکانه‌های عمل مقاومت نشان می‌دهند و کامرواسازی را به تأخیر می‌اندازند، کارآمد، دارای قدرت ابراز وجود از نظر اجتماعی صالح‌تر و توانایی بهتر در مقابل ناکامی‌های زندگی دارند.

در تحقیقی که گلمن (۱۹۹۵) روی چهارصد بیمار به خاطر اعتیاد آنها انجام شد، به این نتیجه رسید که ناتوانی در کنترل تکانه‌ی برجسته‌ترین الگوی عاطفی در این افراد می‌باشد. پل نیمون در برنامه ارتقاء توانایی‌های اجتماعی مؤلفه‌های کنترل تکانه، حل مسئله، تصمیم‌گیری و مهارت‌های ارتباطی را آموزش داد، نتایج حاکی از پیشرفت چشمگیر شاگردان گروه آزمایش بود این عوامل در زمینه‌ی پیشگیری از مصرف مواد مخدر مؤثر بود. هر چه میزان کنترل تکانه در آنها افزایش یافته بود، محبوبیت فردی آنها نیز بیشتر می‌شد (کاپلان و همکاران، ۱۹۹۲).

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

یافته‌های این پژوهش به دست اندرکاران آموزش و پرورش، مراکز مشاوره و والدین پیشنهاد می‌کند، در جایی که استفاده از اینترنت روز به روز گسترش پیدا می‌کند و جزء منابع اطلاعاتی مهم قرار می‌گیرد و جوانان امروز و آینده ناگزیر هستند و خواهند بود ساعاتی را با اینترنت سپری کنند تلاش کنند امکاناتی فراهم کنند تا جوانان و نوجوانان با شناخت و تقویت هیجانات و جنبه‌های روانی شخصیتی خود مقاومت‌شان را در برابر آثار منفی و آسیب‌های ناشی از اینترنت بالا ببرند.

منابع

- اسمعیلی، م. (۱۳۸۳) تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی (آگاهی‌های درون فردی، آگاهی‌های بین فردی، مهارت‌های مقابله‌ای و ...) بر افزایش سلامت روان. [رساله‌ی دکتری]، دانشگاه علامه طباطبایی.
- باقری، م. (۱۳۸۱). نقش آموزش مهارت‌های زندگی در دانش، نگرش و عزت نفس دانش‌آموزان مقطع راهنمایی. [پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد]، دانشگاه تهران، دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- برادبری، ت. و گریوز، ج. (۲۰۰۵). هوش هیجانی ترجمه مهدی گنجی و حمزه گنجی. (۱۳۸۴). نشر ساوالان.
- دهشیری، غ. (۱۳۸۲). هنجاریابی آزمون هوش هیجانی بار - ان بر روی دانشجویان کارشناسی دانشگاه تهران. [پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد]، دانشگاه علامه طباطبایی.
- کهرزایی، ف. (۱۳۸۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسئله در کاهش افسردگی دانش‌آموزان ۱۵ تا ۱۸ ساله شهرستان زاهدان. [پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد]، دانشگاه علامه طباطبایی.
- گلمن، د. (۱۹۹۵). هوش هیجانی. ترجمه‌ی نسرين پارسا، رشدف تهران، ۱۳۸۰.
- Bar- on, R. (1999). *The emotional quotient Inventory (EQ- 1); A measure of emotional intelligence.* (2thed) Toronto, Canada: Multi- health system.
- Goleman, Daniel (1995). *Emotional intelligence*, NewYork. Bantam Books. PP 42- 44.
- Kaplan, S.E. (2002). Problematic Internet use and Psychosocial well- bing: development of a theory based cognitive- behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, CHB, 363.
- Kaplan, H, I & Sadock, B.J.(1992). *Comprehensive glossary of psychiatry*. Baltimor MD: Williams & Wilkins.
- Kraut, R, Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W.(1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well being? *American Psychologist*, 53. 1017- 1031.
- Mckenna, K.Y.A., & Bargh, J.A.(2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the internet for personality and social psychology.
- Obikoar.E.Festus(2001) *Developing Emotional intelligence in Learner with behavioral problem*. Wilson education abstract.
- Putnam, R. (1995). Boxling a lone: America's declining social capital. *Journal of Democracy*, 6, 65- 78.
- Rasmussen, S.(2000). *Addiction treatment: Theory and practice* NewYork: Sage.

- Salovey, P. & Mayer, J.D(1990) Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and personality*,9, 185- 211.
- Sanders, C.E. Fiels, T. M., Diego, M., & Kaplan. M. (2000). The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35, 237-242.
- Turkle, S.(1995). *Lift behind the screen: Identity in the age of the Internet*. NewYork: Simon & Schuster.
- Walter, J. B & mishel (1999).Communication addiction disorder: concern over media, behavior and effects. *A paper Presented at the annual meeting of the American Psychological Assocation*.
- Young, K. S. (1999) Internet Addictin: Symptoms, Evaluation and Treatment, in L. Vande Creek & Jakson(eds). *Innovations in clinical practice; A source book*, 17,19- 31.





ثرو بشكاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی