

اثربخشی بسته تلفیقی درمان شناختی - رفتاری و آموزش مبتنی بر فراشناخت در کاهش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی*

رقیه صادق‌زاده^۱، حسن احدی^۲، فریبرز درتاج^۳، غلامرضا منشی^۴

The effectiveness of cognitive - behavioral therapy and metacognition based learning combination on reducing social network dependency

Roghieh Sadeghzadeh¹, Hasan Ahadi², Fariborz Dortaj³, Gholamreza Manshaee⁴

چکیده

زمینه: وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی توأم با پیامدهای منفی روانشناختی و غیرروانشناختی است؛ اما آیا تلفیق درمان شناختی - رفتاری و آموزش مبتنی بر فراشناخت می‌تواند نقش مؤثری در کاهش این وابستگی داشته باشد؟ **هدف:** هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی تلفیق درمان شناختی - رفتاری و آموزش مبتنی بر فراشناخت در کاهش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی است. **روش:** طرح پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه گواه می‌باشد. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی (صادق‌زاده، احدی، درتاج و منشی، ۱۳۹۷) است. در پژوهش حاضر با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس از بین دانش‌آموزانی که نمره بالایی در وابستگی به شبکه‌های اجتماعی کسب کردند ۳۰ نفر داوطلب به طور تصادفی به دو گروه آزمایشی و گواه تقسیم گردیدند. گروه آزمایش از دوازده جلسه‌ی آموزشی بر اساس یک پروتوکل محقق ساخته (۱۳۹۷) بهره بردند. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل آماری نشان داد که گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه میانگین نمرات کمتری در مقیاس وابستگی به شبکه‌های اجتماعی کسب کرده‌اند که این تفاوت (آلفای ۰/۰۵) معنادار تشخیص داده شد. **نتیجه‌گیری:** بر این اساس می‌توان گفت که بسته تلفیقی پژوهش حاضر اثربخش واقع شده و می‌تواند راهگشای مشاورین، اولیا و سیاست‌گذاران آموزشی در کاهش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی باشد. **واژه کلیدیها:** وابستگی به شبکه اجتماعی مجازی، درمان فراشناختی، درمان شناختی رفتاری

Background: Dependency on virtual social networks is associated with negative psychological and non-psychological consequences but can the combination of cognitive-behavioral therapy and meta-cognitive training have an effective role in reducing this dependency? **Aims:** The main purpose of the present study was to investigate the effectiveness of a combination of cognitive-behavioral therapy and meta-cognitive training in reducing virtual social networks dependency. **Method:** The research design is quasi-experimental with pretest-posttest and control group. Data gathering tool is Virtual Social Networking Dependency Questionnaire (Sadeghzadeh et al., 2018). Among the students with high scores on social networks dependency which have been chosen by convenience sampling, 30 volunteers were randomly divided into experimental and control groups. The experimental group received twelve training sessions based on a researcher-made protocol (2018). **Results:** The results of statistical analysis showed that the experimental group had lower mean scores on the social network dependency scale in compare with the control group. This result was significant at alpha level of 0/05. **Conclusions:** it can be said that our protocol was recognized effective and it can be helpful for counselors, parents and educational policymakers to reduce student's virtual social networks dependency. **Keywords:** Social Network dependency, Meta-cognitive therapy, Cognitive-behavioral therapy

Corresponding Author: ahadi.dr@gmail.com

* این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول مقاله است.

^۱ دکتری تخصصی، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، خوراسگان، اصفهان، ایران

^۱ Ph D, Department of Educational Psychology, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Khorasgan, Iran

^۲ استاد، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ Professor, Department of Educational Psychology, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran (Corresponding Author)

^۳ استاد، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

^۳ Professor, Department of Educational Psychology, Allameh Tabataba' I University, Tehran, Iran

^۴ دانشیار، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، خوراسگان، اصفهان، ایران

^۴ Associate Professor, Department of Educational Psychology, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Khorasgan, Iran

پذیرش نهایی: ۹۸/۰۵/۲۶

دریافت: ۹۸/۰۲/۲۵

مقدمه

اینترنت پدیده‌ای در حال رشد است که همه روزه تعداد کاربران آن افزایش پیدا می‌کنند. اینترنت در مکان‌های مختلفی نظیر خانه و دانشگاه استفاده می‌شود و در واقع می‌توان گفت که یادگیری استفاده از اینترنت در حال حاضر برای همه انسان‌ها ضرورت دارد (آیتاک، ۲۰۱۸). در سال‌های اخیر استفاده و دسترسی به اینترنت رشد بسیار چشمگیری داشته است به گونه‌ای که آمارها نشان دهنده این است که در سال ۲۰۱۶ حدود ۳/۵ بلیون نفر در سراسر جهان دسترسی به اینترنت داشته و از آن استفاده می‌کرده‌اند که این تعداد حدود ۴۰ درصد از کل جمعیت جهان می‌باشد (جایسوال و سینها، ۲۰۱۷). در ایران مطابق آخرین آمارهای منتشر شده توسط وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، تعداد مشترکین پهن باند سیار در کشور تا پایان خرداد ماه سال ۱۳۹۶ به ۴۱ میلیون و ۵۷ هزار نفر رسیده است. این رقم نشان دهنده رشد ۱۰۴ درصدی است و ایران را در جمع ۲۰ کشور پرکاربرد اینترنت قرار می‌دهد (نصری، ۱۳۹۶).

در حیطه اینترنت، شبکه‌های اجتماعی مجازی یکی از شگفت‌انگیزترین پدیده‌ها است. فیسبوک، اینستاگرام، پیام‌رسان‌های مختلف و موارد دیگر زمینه را برای ارتباط افراد با یکدیگر فراهم می‌کنند (تادنی و چونگ، ۲۰۱۱). همگام با رشد شبکه‌های اجتماعی مجازی، در رابطه با استفاده افراطی و وابستگی نوجوانان به این شبکه‌ها نوعی نگرانی جدی به وجود آمده است (گرن، پوتنزا، وینستین و گورلیک، ۲۰۱۰). برآوردهای بین‌المللی نشان دهنده این است که بیش از ۳۵۰ میلیون نفر از نوعی وابستگی افراطی به شبکه‌های اجتماعی رنج می‌برند به طوری که این وابستگی به شکل معناداری در فعالیت‌های روزانه فرد ایجاد اختلال می‌کند (تادنی و چونگ، ۲۰۱۱). پیامدهای این وابستگی در جامعه دانش‌آموزان از اهمیت ویژه‌تری برخوردار است زیرا که می‌تواند منجر به اختلال در روابط اجتماعی، افت تحصیلی، افسردگی و آشفتگی مزمن شود. بر طبق نظر دوگلاس و همکاران وابستگی به شبکه‌های اجتماعی اشاره به استفاده افراطی از این شبکه‌ها دارد که موجب بی‌قراری فرد در زمان در دسترس نبود این شبکه‌ها می‌شود (پیتا، پراملی، کاردلا و گوپینات،

۲۰۱۵). همچنین وابستگی به اینترنت با نشانه‌هایی همچون اضطراب، تفکرهای وسواسی همراه می‌باشد (سامنسون کین، ۲۰۰۵ به نقل از سبز منش جعفری، میردرکوند، صادقی، ۱۳۹۷). افراد وابسته در انجام فعالیت‌های روزانه خود دچار اشکال می‌شوند و نمی‌توانند عدم دسترسی به شبکه‌های اجتماعی را کنترل کنند (کاس و گرفت، ۲۰۱۵).

یکی از رویکردهایی که بنظر می‌رسد می‌تواند در رابطه کاهش وابستگی افراطی به شبکه‌های اجتماعی مجازی تأثیر به‌سزایی داشته باشد آموزش مبتنی بر فراشناخت می‌باشد. درمان به وسیله فراشناخت یک رویکرد نوین و جدید در درمان مشکلات روانشناختی است. پایه و اساس این رویکرد براساس نظریه «کارکرد اجرایی خودنظم‌بخش»^۱ است. این رویکرد در ابتدا برای اختلال اضطراب فراگیر استفاده می‌شد ولی اکنون در بسیاری از مشکلات اثربخشی آن مورد تأیید قرار گرفته است. کارکردهای اجرایی^۲ مشتمل بر مجموعه‌ای از فرآیندهای فراشناختی آگاهانه مانند برنامه‌ریزی^۳، جستجوی نظام‌دار^۴، کنترل تکانه^۵، خودنظم‌جویی^۶ رفتار هدفمند، به کارگیری راهبردهای انعطاف‌پذیر، توجه انتخابی^۷، کنترل توهمی^۸ و ارزیابی خود^۹ می‌باشد. هدف این مدل، کاهش ناهماهنگی توسط راهبردهایی همچون جذب اطلاعات به درون باورها، سرکوب فکر، نشخوارفکری و نگرانی به منظور جلوگیری از ورود محرک‌های ناراحت کننده به هشیاری، نظارت بر حالت‌های جسمانی - روانی است (ولز، ۱۳۸۸).

از دیگر رویکردهای مؤثر در کاهش وابستگی افراطی به شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌توان به درمان شناختی رفتاری اشاره کرد. این رویکرد در زمینه استفاده آسیب‌ساز از اینترنت تلاش می‌کند تا علل، پیامدها و درمان را مدل‌سازی کند. در مدل^{۱۰} استفاده آسیب‌زای اینترنت، شناخت‌ها و رفتارهایی که موجب پیامدهای منفی در زندگی می‌شود در نظر گرفته شده است زیرا که اساس نظریه بر افکار یا شناخت فرد می‌باشد. در این نظریه بیان شده است که نشانه‌های شناختی استفاده آسیب‌زای اینترنت باعث ایجاد نشانه‌های رفتاری یا عاطفی می‌شوند از این رو درمان نیز باید مبتنی بر عوامل

6. Self – Regulation

7. Selective Attention

8. Attentional Control

9. Self – Assessment

10. Pathological Internet Use

1. Self – regulatory executive executive function model

2. Executive Function

3. Planning

4. Systematic Search

5. Impulse Control

تحصیلی و غیرتحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کند؛ مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که آیا بسته آموزشی تلفیقی درمان شناختی- رفتاری و آموزش مبتنی بر فراشناخت در کاهش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی اثربخش است و می‌تواند نقشی در کاهش این وابستگی در دانش‌آموزان ایفا کند؟

روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی و طرح آن پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر تهران می‌باشد که در منطقه ۴ و در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ مشغول به تحصیل هستند و نیز در آزمون وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی نمره بالایی کسب کرده‌اند. برای انتخاب نمونه از نمونه‌گیری در دسترس استفاده شده است. بدین صورت که ابتدا از بین ۱۲ مدرسه موجود ۴ مدرسه به طور تصادفی انتخاب و به دانش‌آموزانی که تمایل به شرکت در آزمایش داشتند پرسشنامه ارائه شد. بعد از ارائه پرسشنامه و تحلیل نتایج از دانش‌آموزانی که نمره بالاتر از میانگین در مقیاس وابستگی به شبکه‌های اجتماعی داشتند خواسته شد تا در صورت تمایل در برنامه آموزشی شرکت کنند.

از بین دانش‌آموزانی که نمره بالایی در وابستگی به شبکه‌های اجتماعی داشتند ۳۰ نفر داوطلب خواهان شرکت در برنامه آموزشی شدند که به طور تصادفی به دو گروه آزمایشی و گواه تقسیم گردیدند. گروه آزمایشی در جلسات آموزشی شرکت کرده‌اند و گروه گواه هیچ مداخله‌ای را دریافت نکرده است. لازم به ذکر است که معیارهای ورود به شرکت در پژوهش شامل (۱) وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی با توجه به نتایج پرسشنامه (۲) داشتن رضایت کامل و آگاهانه. ملاک‌های خروج نیز عبارتند از (۱) داشتن بیش از دو جلسه غیبت در جلسات آموزشی (۲) اظهار عدم همکاری و بی‌میلی برای شرکت در جلسات آموزشی. به منظور تهیه بسته آموزشی در مرحله اول نظریه‌ها، منابع، مقالات و پژوهش‌های مختلف در این زمینه مورد مطالعه و بررسی قرار گرفت. با مد نظر قرار دادن نتایج تحقیقات قبلی، اهداف جلسات به گونه‌ای تنظیم شد که بیشترین اثربخشی را داشته باشد. روایی محتوایی این بسته توسط متخصصان این حوزه مورد بازبینی و اصلاح و اعمال نظرات آنها قرار

شناختی و رفتاری باشد. نشانه‌های شناختی شامل افکار نشخوارگر، خودارزشی پایین^۱، سبک شناختی افسرده، حرمت خود پایین و اضطراب اجتماعی^۳ است. به طور مثال در این رویکرد فرض می‌شود افرادی که تمایل به نشخوار فکری دارند وابستگی بیشتر به شبکه‌ها داشته و علائم بیشتری از وابستگی را نشان می‌دهند. در این رویکرد برای ایجاد تغییر در فرد و افزایش مسئولیت‌پذیری فرد به او مهارت‌های چهارگانه تعیین هدف، نظارت بر رفتار خود، سنجش رفتار خود و اعمال پاداش مشخص آموزش داده می‌شود. (دیویس، ۲۰۰۱).

نظر به اینکه وابستگی افراطی به شبکه‌های اجتماعی پیامدهای روانشناختی و هیجانی متعددی به همراه دارد (چن، تارن و هان، ۲۰۰۴؛ سرنکو، تورل و گیلِس، ۲۰۰۹) و بخصوص استفاده افراطی آن منجر به مشکلات در بین دانش‌آموزان می‌شود (عابدینی، ۱۳۹۵). پژوهشگران با استفاده از رویکردهای درمانی مختلف سعی در تقلیل این پیامدها داشته‌اند (یانگ، ۲۰۰۷؛ دهقان، ۱۳۹۳). با این وجود مرور پیشینه پژوهشی بیانگر این است که با توجه به این که شبکه‌های اجتماعی مجازی و وابستگی به آن در دهه اخیر پا به عرصه وجود گذاشته‌اند و ماهیتی نوین دارند، تاکنون اثربخش بسته‌های تلفیقی مورد بررسی قرار نگرفته است. هدف اصلی پژوهش حاضر ترکیب دورویکرد درمان شناختی - رفتاری و آموزش مبتنی بر شناخت و در پی آن بررسی اثربخشی این رویکرد در کاهش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌باشد. جدول ۱ نشان دهنده اهداف و خلاصه‌ای از جلسات درمانگری بسته تلفیقی درمان شناختی رفتاری و آموزش مبتنی بر فراشناخت می‌باشد. لازم به ذکر است محتوای جلسات آموزشی (بیابانگرد، ۱۳۸۶؛ درگاهیان، محمدخانی، حسنی و شمس، ۱۳۹۰؛ محمدخانی، حسنی، سپاه منصور، محمودی و لاریجانی، ۱۳۹۲؛ سعیدیان، ۱۳۹۵؛ سیف، ۱۳۹۳؛ موسوی پیوسته‌گر و پورشهریاری، ۱۳۸۹؛ غفاری واحدی، ۱۳۸۶؛ سواری و منشداوی، ۱۳۹۵؛ و محمدخانی، ۱۳۹۲) بر اساس منابع و یافته‌های مختص جامعه ایرانی می‌باشد. جهت بررسی درستی، این برنامه آموزشی در اختیار ده نفر از اعضای هیئت علمی قرارداد شد و ضریب کاپای محاسبه شده برابر با ۰/۷۲ می‌باشد. در مجموع و با توجه به آنچه گفته شد نظر به اهمیت‌هایی که وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی در زندگی

3. Social Anxiety

1. Ruminant Thoughts

2. Low Self-worth

گرفت. در مرحله دوم، اجرای مقدماتی بسته آموزشی به منظور متناسب سازی بسته آموزشی با خصوصیات دانش آموزان و اصلاح آن صورت گرفت. در مرحله سوم پژوهشگر به اجرای جلسات

جدول ۱. اهداف و خلاصه‌ای از جلسات بسته تلفیقی درمان شناختی رفتاری و آموزش مبتنی بر فراشناخت

جلسات	هدف	محتوا	تکلیف
اول	آماده سازی اعضا و آموزش توجه	توضیح مختصر در مورد جلسات و اهداف آموزش و انتظاراتی که از اعضا می‌رود.	تکنیک آموزش توجه که باعث کسب آگاهی و کنترل بر تفکر نشخواری است. هر روز دو بار به مدت ۱۰-۱۲ دقیقه انجام شود. ثبت روزانه تمرین تکنیک آموزش توجه
دوم	معرفی و تمرین ذهن آگاهی گسلیده معرفی به تعویق انداختن نشخوارفکری	آشنا سازی اعضا با فرایندهای درونی شناختی، نظارت بر فرآیندهای فکری و تکنیک‌های چندگانه به تعویق انداختن نشخوار فکری	تمرین آموزش توجه، به کار گیری تکنیک‌های ذهن آگاهی گسلیده و تعویق انداختن نشخوارفکری
سوم	شناخت برانگیزاننده‌ها و عواملی که باعث نشخوارفکری می‌شوند.	طبقه‌بندی برانگیزاننده‌ها شناسایی عوامل برانگیزاننده درونی و بیرونی، استرس‌زاهای طبیعی، بررسی تفاوت نشخوار و فرآیند عادی تفکر	تمرین تکنیک آموزش توجه، به تعویق انداختن نشخوارفکری در مورد حداقل ۷۵٪ بر انگیزاننده‌ها و بیش از دو دقیقه طول نکشیدن دوره‌های آن
چهارم	باورهای مثبت نشخوارفکری	چالش در مورد باورهای مثبت نشخوارفکری (تحلیل مزایا و معایب، بررسی شواهد و آزمایش نشخوار فکری) ارائه توصیه‌هایی برای بهبود آن و تدوین برنامه‌های جدید	تدوین و نوشتن یک برنامه جامع در رابطه با فرآیندهای فکری با در نظر داشتن باورهای مثبت
پنجم	بررسی سطح فعالیت و مقابله‌های ناسازگارانه و اجتناب‌های فرد	آشنایی با انواع سبک‌های مقابله‌ای، آشنایی با انواع رویکردهای اجتنابی، کنار آمدن با انواع سبک‌ها و رویکردهای ناسازگار	تعیین سبک مقابله‌ای و رویکرد اجتنابی هر فرد توسط خودش و کاربست راهکارهای ارائه شده
ششم	جنبه‌های مختلف هدف	توضیح مفهوم هدف، آشنایی با انواع هدف (منطقی، در دسترس و خارج از دسترس)، شناخت اهداف مطلوب چگونگی تعیین هدف، تعیین اهداف و ایجاد اهداف مشخص از لحاظ زمان (اهداف کوتاه میان مدت و بلند مدت). شناخت عوامل عدم دستیابی به هدف، تحمل ناکامی و تلاش برای رسیدن به هدف.	نوشتن اهداف، ویژگی‌های هدف، الویت گذاری آن و برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف.
هفتم	جنبه‌های مختلف زمان	آموزش مفهوم زمان، مدیریت زمان، پیش‌بینی زمان لازم برای رسیدن به هدف	فهرست کردن الویت‌ها، اهداف و استفاده از جدول زمان‌بندی
هشتم	آموزش خود تقویتی و مثبت‌اندیشی	انواع مختلف تقویت و روش‌های ارائه آن راه‌های مختلف مثبت‌اندیشی نشان دادن مثبت‌اندیشی از طریق داستان	نوشتن نقاط قوت خود و تصویرسازی تجارب مثبت، تشویق خود بعد از انجام تجارب خوشایند
نهم	حل مسئله	آموزش مفهوم حل مسئله اهمیت و نقش آن در زندگی، مشکلات در برخورد با حل مسئله، شناخت مراحل حل مسئله (تشخیص و تعریف مسئله، راه‌حل‌های مختلف، ارزیابی راه‌ها، اجرای راه‌حل انتخاب شده و بازنگری)	در نظر گرفتن یک مسئله و تمرین بر اساس مراحل خواسته شده
دهم	کاهش احساس تنهایی	پذیرفتن تنهایی به عنوان مشکلی تغییرپذیر فرصتی برای انجام کارهای دوست داشتنی اتخاذ رویکرد آغازگر در روابط اجتماعی	انجام مسائل گفته شده در روابط خود با دیگران
یازدهم	مهارت‌های اجتماعی	ارزش قائل شدن برای خود، ترغیب خود برای ابراز عقاید تقویت مهارت‌های اجتماعی و استفاده از مهارت اجتماعی، پاسخ‌دهی و تقویت حس همدلی، نشان دادن علاقه و توجه در برقراری تماس چشمی و گوش دادن متقابل	استفاده از تکنیک‌های گفته شده در تعاملات اجتماعی و ثبت نتایج و بازخوردهای دریافت شده
دوازدهم	جمع‌بندی جلسات و اجرای پس‌آزمون	پاسخگویی به سؤالات اعضا، جمع‌بندی مطالب گفته شده، اجرای پس‌آزمون و اتمام جلسات درمانی	

ابزار

مقیاس وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی: جهت سنجش میزان وابستگی به شبکه‌های اجتماعی از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شده است. ابتدا جهت تدوین پرسشنامه، منابع مختلف همچون کتب، مقالات و ابزارهایی که جهت وابستگی و اعتیاد به اینترنت ساخته شده‌اند، مطالعات انجام شده است. سپس با الگو و اساس قرار دادن پرسشنامه‌هایی همچون یانگ (۱۹۹۷) و کاپلان (۲۰۱۰) گویه‌های جدید تدوین گشت. نسخه‌ی اولیه پرسشنامه شامل سی و پنج سؤال بود. جهت تعیین درستی محتوایی، پرسشنامه برای ده نفر از متخصصین و اساتید روانشناسی و روانسنجی فرستاده شده است. سپس دو گویه به دلیل نامناسب بودن و ناهماهنگی با اهداف پرسشنامه حذف گردید. بنابراین پرسشنامه نهایی با سی و دو گویه تدوین شده است که در مقیاس لیکرته‌ی با چهار طیف (همیشه، گاهی، به ندرت، هرگز) است. به منظور بررسی درستی سازه از تحلیل عاملی استفاده شده است. مقدار آزمون کرویت بارلت^۱ برابر ۴۲۳۱/۱۲ بود که در سطح معناداری ۹۹ درصد معنادار بوده و ضریب کمی^۲ برای این تحلیل برابر ۰/۹۴ بود. همچنین میزان قابلیت اعتماد با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ بوده است.

یافته‌ها

جهت بررسی اثر بخشی بسته آموزشی تلفیقی پس از آزمون تعیین برابری واریانس‌ها و همگنی شیب‌های رگرسیون دو گروه و

قرار دادن نمرات پیش‌آزمون به عنوان کوواریانس و استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس، نمرات پس‌آزمون دو گروه با هم مقایسه شدند.

با توجه با جدول میانگین متغیر وابستگی به شبکه‌های اجتماعی در مرحله پیش‌آزمون افزایش و در مرحله پس‌آزمون در گروه آزمایشی رو به کاهش است.

نتیجه آزمون همگنی شیب‌های رگرسیون نشان داد که واریانس‌های گروه آزمایشی و گواه در متغیر وابستگی به شبکه‌های اجتماعی در پس‌آزمون تفاوت معناداری نداشتند. بنابراین با رعایت این پیش‌فرض لازم از آزمون کوواریانس استفاده شد.

با توجه با جدول میانگین متغیر وابستگی به شبکه‌های اجتماعی در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایشی رو به کاهش است که این کاهش در نمودار نیز به روشنی قابل مشاهده است.

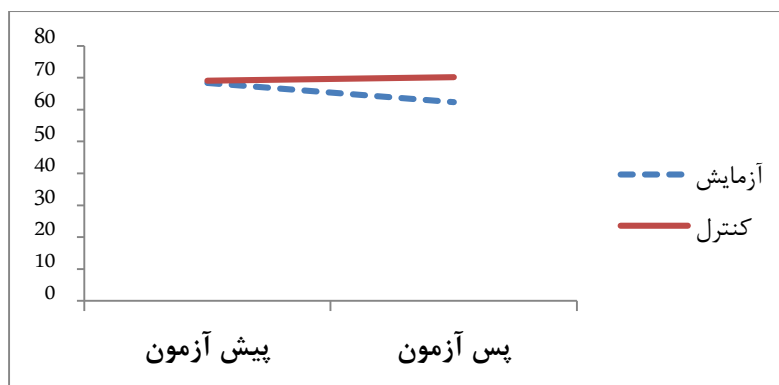
در بررسی نمرات پس‌آزمون در آزمون کوواریانس در دو گروه آزمایشی و گواه با حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری ($F=37/93$ ، $P<0/05$) دیده شد و نتیجه ضریب ایتا بیانگر تأثیر ۳۸ درصدی بود. با توجه به نتایج فوق، اثر بخشی بسته آموزشی مبتنی بر نشخوارفکری، خود تنظیمی و احساس تنهایی بر کاهش میزان وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مورد پذیرش قرار می‌گیرد.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیر وابستگی به شبکه‌های مجازی و آزمون بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون					
گروه‌ها	میانگین	انحراف معیار	آزمون همگنی شیب‌ها		
پیش‌آزمون	۶۸/۳۸	۱۵/۰۴	مقدار F سطح معناداری	۰/۱۸	۰/۵۱۲
کنترل	۶۹/۰۳	۱۴/۵۸			
پس‌آزمون	۷۰/۲۲	۱۴/۳۶	مقدار F سطح معناداری	۰/۱۸	۰/۵۱۲
کنترل	۷۰/۲۲	۱۵/۸			

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس متغیر وابستگی به شبکه‌های اجتماعی					
منبع متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجدور میانگین	F	سطح معناداری
اثر پیش‌آزمون	۱۶۴/۶۷	۱	۱۶۴/۶۷	۴/۴۸	۰/۰۴
بین گروه‌ها	۱۳۹۳/۹۹	۱	۱۳۹۳/۹۹	۹/۳۹	۰/۰۲
خطا	۱۳۵۹/۷۷	۲۶	۳۶/۷۷	۳۷/۹۳	-
کل	۲۹۱۸/۴۳	۲۹	-	-	-

2. Kaiser-Meyer-olkin

1. Bartlett's test



نمودار ۱. نمودار اثربخشی

بحث و نتیجه گیری

شدند که بین وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی و کیفیت خواب پایین ارتباط وجود دارد به طوری که کیفیت خواب پایین منجر به کارکرد ضعیف در طول روز می‌شود (ولنیزاک، کاسرز آگولا، پالما آردلیس، آروی و سولیس، ۲۰۱۳). در پژوهشی دیگر پانتیک و همکاران (۲۰۱۲) دریافتند که نه تنها بین وابستگی افراطی به شبکه‌های اجتماعی مجازی و افسردگی رابطه وجود دارد که حتی شدت افسردگی با مدت زمان استفاده از این شبکه‌ها در ارتباط می‌باشد. در مجموع می‌توان گفت که شبکه‌های اجتماعی اگرچه یک مزیت برای آدمی می‌باشند و به او کمک می‌کنند تا قدم در راه اجتماعی شدن بگذارد ولی این شبکه‌ها می‌توانند نوعی وابستگی ایجاد کنند که خود سرآغاز بیماری‌های روانشناختی مختلف است.

پژوهش حاضر با هدف تلفیق درمان شناختی رفتاری و آموزش مبتنی بر فراشناخت و به تبع آن بررسی اثربخشی این بسته آموزشی بر کاهش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی شکل گرفت. نتایج تحلیلی کوواریانس نشان داد که بعد از حذف اثر پیش‌آزمون، گروه آزمایشی در مقایسه با گروه گواه میانگین نمرات کمتری در مقیاس وابستگی به شبکه‌های اجتماعی دارند که این تفاوت در سطح آلفای ۰/۰۵ معنادار است و این مطلب نشان دهنده تأیید فرضیه پژوهش است. در این رابطه می‌توان گفت که درمان فراشناختی مشکل وابستگی افراطی به شبکه‌های اجتماعی را به افکار خودآیند مرتبط نمی‌داند بلکه مشکلات را با فرآیندهای ناسازگارانه نگرانی، نشخوارفکری و راهبردهای کنترل ذهنی مرتبط می‌داند. در واقع فراشناخت کار کنترل تفکر و ارزیابی و نظارت را برعهده دارد (ولز، ۱۳۸۸). در درمان فراشناختی با استفاده از آموزش فن توجه سعی

شبکه‌های اجتماعی مجازی که در ابتدا به منظور افزایش ارتباط انسان‌ها و تسهیل تبادل اطلاعات به وجود آمدند رشدی غیر قابل انتظار داشتند، به گونه‌ای که تعدادی از کاربران این شبکه‌ها ناتوان در کنترل استفاده از این شبکه‌ها شدند و به تبع آن دچار مشکلات متعددی در زندگی شخصی، شغلی و اجتماعی گردیدند (سنورمانسی، ۲۰۱۴). در واقع امر می‌توان گفت که تکنولوژی انسان‌ها را قادر به رسیدن چیزهای غیر قابل تصور کرد و در کنار این پیشرفت موجب پدید آیی مشکل‌های دیگر در جامعه گردید (گرهارت، ۲۰۱۴). در حال حاضر بیشتر افراد جامعه در گروه‌های سنی مختلف با شبکه‌های اجتماعی مجازی آشنایی داشته و در آن فعالیت می‌کنند. شبکه‌های اجتماعی مجازی^۱ مکانی جهت انتقال اطلاعات، آثار، افکار و عقاید می‌باشند. بر اساس آمارها تعداد کاربران شبکه‌های اجتماعی مجازی یک میلیارد نفر تخمین زده شده است که نخستین رتبه در وب است. این موضوع نشان دهنده اهمیت و گستردگی کاربرد شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌باشد. همانگونه که گفته شد شبکه‌ها در کنار مزایای متعددی که دارا می‌باشند می‌توانند موجب شکل‌گیری آسیب‌هایی هم بشوند از جمله این آسیب‌ها وابستگی افراطی به شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌باشد (محمودی، محمودی و ترکاشوند، ۱۳۹۶).

شبکه‌های اجتماعی مجازی برای عده‌ای بسیار سودمند و برای عده‌ای دیگر وابستگی‌زا هستند. وابستگی افراطی به این شبکه‌ها همراه با دیگر اختلالات روانشناختی می‌شود که این امر، درمان را فرآیندی پیچیده و دشوار می‌سازد (بلاک، ۲۰۰۸). به عنوان مثال پژوهشگرانی که بر روی دانشجویان پژوهش انجام می‌دادند متوجه

^۱. Virtual Social etworks

خودکارآمدی. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، ۲۲ (۶)، ۱۷۹-۱۶۳.

سعیدیان، فاطمه، باقری، فریبرز، نیلی احمدآبادی، محمد رضا، سلیمی بجستانی، حسین (۱۳۹۶). تدوین و اثربخشی برنامه آموزشی خودمدیریتی با تأکید بر مؤلفه‌های هشیاری و انتخاب بر جوانان، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۳۰ (۶)، ۱۶۵-۱۳۱.

سیف، علی اکبر (۱۳۹۳). روانشناسی پرورشی نوین. تهران: نشر دوران. صادق‌زاده، رقیه، احدی، حسن، درتاج، فریبرز، منشی، غلامرضا (۱۳۹۷). ساخت و بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی در نوجوانان. فصلنامه مطالعات اندازه‌گیری و ارزشیابی آموزشی ۲۴ (۸)، ۲۶۴-۲۳۵.

عابدینی، یاسمن (۱۳۹۵). رابطه خودمهارگری، اعتیاد به فناوری‌ها و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان عادی و کم توجه / فزون کنش. فصلنامه علوم روانشناختی، ۵۷ (۱۵)، ۷۹-۹۷.

غفاری، مسعود، احدی، حسن (۱۳۸۶). بررسی تأثیر آموزش خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه در کاهش کناره‌گیری اجتماعی و کاربری اجباری اینترنت. فصلنامه مطالعات روانشناختی، ۸ (۳)، ۱۰-۹۱.

کلینکه، کریس آل (۱۳۹۲). مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی. تهران: رسانه تخصصی.

موسوی، سیده افروز، پیوسته‌گر، مهرانگیر، پورشهریاری، مه‌سیما (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های خودنظم بخشی بر شادکامی دانش‌آموزان دختر اول دبیرستان. مطالعات اجتماعی - روانشناختی زنان، ۸ (۴)، ۱۲۰-۱۰۳.

محمدخانی، پروانه؛ حسنی، فریبا؛ سپاه‌منصور، مژگان؛ محمودی، غلامرضا و لاریجانی، زرین سادات (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن و درمان فراشناختی و نشخوار فکری علایم افسردگی. مطالعات روانشناختی، ۱۰ (۲)، ۵۰-۲۷.

محمودی، علیرضا؛ محمودی، مجتبی و ترکاشوند، پروین (۱۳۹۶). شبکه‌های اجتماعی: ابعاد و مفاهیم. تهران: نشر ساکو.

نمانی، ابراهیم، شریعت مدار تهرانی، منصوره (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی درمان فراشناختی با درمان شناختی رفتاری بر اعتیاد اینترنتی دختران. کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم، تهران.

نصری، معصومه (۱۳۹۶). بررسی وضعیت استان‌های ایران از منظر شاخص *IDI*. وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات - معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی - دفتر بررسی‌های فنی اقتصادی.

ولز، آدریان (۲۰۰۹). راهنمای عملی درمان فرشناختی (ترجمه شهرام محمدخانی، ۱۳۸۸)، تهران: انتشارات وراى دانش

می‌شود تا فرآیند نشخوار فکری متوقف بشود. این رویکرد درمانی تمرکز بر باورهای فرد در سبک پردازش سوگیری توجه کنترل شناخت و مشکلات پردازش دارد (پاپاجورجیو و ولز ۲۰۰۰، ۲۰۰۱، ۲۰۰۴ به نقل از درگاهیان، محمدخانی، حسنی و شمس، ۱۳۹۰). هم چنین از تکنیک‌های دیگری همچون تعویق ذهن آگاهی گسلیده و چالش در مورد باورهای نشخوار فکری بکار گرفته می‌شود (ولز، ۱۳۸۸). پر واضح است زمانی که این رویکرد با درمان شناختی رفتاری ترکیب می‌گردد می‌تواند بر وابستگی‌های افراطی نوجوانان تأثیر بگذارد. این یافته پژوهش حاضر با جنبه‌های از پژوهش‌های یانگ، ۲۰۰۷؛ غفاری و احدی (۱۳۸۶)، سواری و منشداوی (۱۳۸۶) و نمانی و شریعت مدار تهرانی (۱۳۹۵) هماهنگ است.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به این نکته اشاره کرد که جامعه پژوهش حاضر تنها مربوط به یک مقطع، یک بازه زمانی و یک جنسیت است که هنگام تعمیم‌دهی نتایج این موارد را باید در نظر داشت. یافته‌های پژوهش حاضر به مدیران و سیاست‌گزاران آموزشی مدارس کمک می‌کند تا بتوانند برنامه‌ای اثربخش در رابطه با کاهش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی طراحی کنند و به دانش‌آموزانی که از وابستگی افراطی رنج می‌برند کمک کنند.

منابع

بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۶). روانشناسی تربیتی. تهران: نشر ویرایش. درگاهیان، ریحانه، محمدخانی، شهرام، حسنی، جعفر، شمس، جمال (۱۳۹۰). اثربخشی درمان فراشناختی بر بهبود باورهای فراشناختی نشخوار فکری علایم افسردگی، فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، ۱ (۲)، ۱۰۴-۸۱.

دهقان، الهه منصور (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی هوش هیجانی در کاهش وابستگی به فیسبوک دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. چاپ نشده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود.

سبزمش جعفری، سمیه، میردریکوند، فضل‌الله، صادقی، مسعود. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر پذیرش اجتماعی و اعتیاد به اینترنتی دانش‌آموزان دختر. فصلنامه علوم روانشناختی، ۷۱ (۱۷)، ۸۳۶-۸۳۱.

سواری، کریم، منشداوی، سمیه (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های خودآگاهی در کاهش اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی و افزایش

- Thadani, D.R., Cheung, C.M. (2011). Exploring the role of online social network dependency in habit formation. Thirty Second *International Conference on Information Systems*, Shanghai, China.
- Wolniczak I, Caceres-Del Aguila JA, Palma-Ardiles G, Arroyo KJ, SolísVisscher R. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru. *Plos One*, 8(3), 1-5.
- Young, K.S. (1998). Internet addiction: The emergence of new clinical disorder, *Cyber Psychology and Behavior*, 1 (3), 237-244.
- Aytac, K.Y. (2018). Investigating the Impact of Internet Dependency on Student Teachers' Loneliness of Adiyaman University. *Journal of Education and Training Studies*, 6 (2), 58-64.
- Bipeta, R., Yerramilli, S. S., Karredla, A. R., & Gopinath, S. (2015). Diagnostic Stability of Internet Addiction in obsessive-compulsive disorder: Data from a naturalistic one-year treatment study. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 12 (1), 14 -23.
- Block, J.J. (2008). Issues for DSM-V. *American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306-307.
- Caplan, S.E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet Use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.
- Chen, K., Tarn, J.M., and Han, B.T. (2004). Internet addiction: Its impact on online behavioral pattern in e-commerce, *Human Systems Management*, 23 (1), 49-58.
- Davis, R.A. (2001). A Cognitive – Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 17 (2), 187-195.
- Gerhart, N. (2017). Technology addiction: How social network sites impact our lives. *Informing Science: the International Journal of an Emerging Transdiscipline*, 20 (1), 179-194.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to Behavioral Addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233–241.
- Jaiswal SV, Sinha D. (2017). Understanding Online Social Networking in Terms of Mental Health: A Boon or Bane? *Research in C Medical & Engineering Sciences*. 1 (4), 1 -4
- Kuss D.J., Griffiths M.D. (2015). Internet Addiction: A Real Addiction? In: *Internet Addiction in Psychotherapy*. Palgrave Studies in Cyber psychology. Palgrave Pivot, London
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). *Internet addiction in psychotherapy*. London: Palgrave Macmillan.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Addiction to social networks on the Internet: A literature review of empirical research. *International Journal of Environment and Public Health*, 8 (9), 3528–3552.
- Pantic I, Damjanovic A, Todorovic J, Topalovic D, Bojovic-Jovic D, Ristic s, Pantic s. (2012). Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*, 24(1), 90-93.
- Serenko, A., Turel, O., & Giles, P. (2009). Integrating Technology Addiction and Adoption: An Empirical Investigation of Online Auction Websites. *Proceedings of Americas Conference on Information Systems*, San Francisco, California, USA.
- Senormanci, O., Senormanci, G., Guçlu, O., and Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, 36 (2), 203–207