

<https://dx.doi.org/10.30510/psi.2022.316197.2664>

Abstract

The aim of this study was to investigate the effect of emotional intelligence in reducing students' dependence on social networks. In terms of purpose, this research is applied and in terms of method, it is a quasi-experimental research with pre-test-post-test design with control group and experimental group. The statistical population of this study was all female high school students in Tehran. A sample size of 40 people was selected by convenience sampling method and the classes were divided into two groups: az and whole. The measuring instruments of this research are Bar-On Emotional Intelligence Questionnaire and Facebook Dependency Questionnaire. Based on emotional intelligence training in the experimental group was performed in 8 sessions. After the training, the post-test was performed on the experimental and control groups to obtain the difference from the independent variable on the experimental group. Research data were analyzed using SPSS software. The results of univariate analysis of covariance showed that independent variable training (emotional intelligence) could lead to a significant difference in the mean scores of the dependent variable (dependence on consensus networks) in the post-test stage at the error level of 0.05. The results showed that emotional intelligence promotion training reduces high school students' dependence on Facebook and after 1 month, the effect of emotional intelligence promotion training on reducing Facebook dependence will continue

تاثیر هوش هیجانی در کاهش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی دانش آموزان

بهرام ملکی^۱

تاریخ دریافت: 1401/4/10

تاریخ پذیرش: 1401/6/7

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تاثیر هوش هیجانی در کاهش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان انجام شده است. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، پژوهشی نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه گروه کنترل و گروه آزمایش است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران بودند. حجم نمونه 40 نفری به شیوه در دسترس انتخاب شده و کلاس‌ها به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ابزارهای اندازه‌گیری این تحقیق پرسشنامه هوش هیجانی بار-ان و پرسشنامه وابستگی به فیس بوک است. بر اساس الگو آموزش هوش هیجانی در گروه آزمایش در 8 جلسه به اجرا گذارده شد. بعد از اجرای آموزش، پس‌آزمون روی گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید تا تفاوت حاصل از متغیر مستقل روی گروه آزمایش بدست آید. داده‌های پژوهش با استفاده از نرم افزار spss تجزیه و تحلیل شد. نتایج آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره نشان داد که، آموزش متغیر مستقل (هوش هیجانی) توانسته منجر به ایجاد تفاوت معنادار میانگین نمرات متغیر وابسته (وابستگی به شبکه‌های اجتماعی) در مرحله پس‌آزمون در سطح خطای 0/05 گردد. نتایج نشان داد که آموزش ارتقاء هوش هیجانی موجب کاهش وابستگی دانش‌آموزان دبیرستانی به فیس بوک می‌شود و پس از گذشت 1 ماه تاثیر آموزش ارتقاء هوش هیجانی بر کاهش وابستگی به فیس بوک تداوم خواهد داشت.

کلمات کلیدی: آموزش، هوش، هوش هیجانی، شبکه‌های اجتماعی، وابستگی به شبکه‌های اجتماعی.

^۱ استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان کردستان، ایران

b.maleki@cfu.ac.ir

مقدمه

فن‌آوری‌های اطلاعات و ارتباطات به عنوان یک فن‌آوری پیشرفته از اصلی‌ترین سرمایه‌گذاری‌های جدید قلمداد می‌شود. اکنون بیش از چهار دهه از اختراع اینترنت می‌گذرد (حبیبی و همکاران، 1400). یکی از چالش‌برانگیزترین نمودهای تکنولوژی امروزی شبکه‌های اجتماعی موبایل است که با تمام جذابیت و قابلیت‌های زیاد، تأثیرات مخربی بر زندگی اجتماعی افراد از جمله اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی برجای گذاشته است. شبکه‌های اجتماعی نسل جدیدی از وبسایت‌های اینترنتی هستند که کاربران در آن حول یک موضوع مشترک دور هم به صورت مجازی جمع شده و عقاید خود را به اشتراک می‌گذارند. در این شبکه‌ها افراد اجازه می‌یابند که آزادانه خود را به دیگران معرفی کنند و به راحتی ویژگی‌های شخصیتی و اجتماعی خود را نشان داده و با افراد دیگر ارتباط برقرار نمایند. امروزه سایت‌های شبکه‌های

اجتماعی (شبکه‌های اجتماعی مجازی) مانند شبکه‌های تلگرام، اینستاگرام، فیس‌بوک و... مورد استفاده بسیاری از افراد دنیا بوده و به طور چشمگیری گسترش یافته‌اند (تانگ و کوه¹، 2017).

علی‌رغم خدماتی که این شبکه‌ها در زمینه اطلاع‌رسانی و تسهیلات ارتباطی فراهم نموده‌اند، آسیب‌هایی نیز با (الجوما و همکاران²، 2020). از جمله این آسیب‌ها می‌توان به تسهیل ارتباط با جنس مخالف، نقض حریم شخصی (پارکز³، 2018)، اشاعه فحشا و بی بندوباری، هزرنهنگاری و تهدید بنیان خانواده (کمالجو، نریمانی، عطادخت و ابوالقاسمی، 1395) اشاره کرد. بر اساس گزارش مرکز تحقیقاتی تکنولوژی⁴ در ژانویه سال 2014، در میان دانش‌آموزانی که دارای گوش هوشمند بودند، 83 درصد آن‌ها در سن 18-29 سال، 74 درصد آنها در سن 30-49 سال، 49 درصد در سن 50-64 سالگی و 19 درصد آنها 65 سال یا بیشتر سن دارند. شبکه‌های اجتماعی در بین دانش‌آموزان بسیار محبوب هستند. در واقع، نوجوانان و جوانان به عنوان پیشگامان استفاده از شبکه‌های مجازی در نظر گرفته می‌شوند (گوتیرز و همکاران⁵، 2019). فن‌آوری‌ها علاوه بر فوایدی که برای افراد دارند، دارای معایبی هستند که پس از گذشت مدت زمانی با انجام برخی پژوهش‌ها آشکار می‌شوند (پناهی و همکاران، 1397). در این میان رشد روزافزون اعتیاد به شبکه‌های مجازی نگرانی‌های بسیاری را در بین اندیشمندان به وجود آورده و اثرات مخرب آن باعث هشدارهای زیادی شده است (ایشی⁶، 2020). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌تواند در حالت و روحیات فرد تداخل و به هم‌ریختگی ایجاد کند و منجر به گوشه‌گیری، کاهش روابط بین فردی و تعاملات اجتماعی، پرخاشگری و احساس تنهایی شود (پونتر و همکاران⁷، 2019).

فناوری‌های نوین ارتباطی امکان داشتن خلوت جدیدی را برای افراد با ایجاد فضایی شخصی و خصوصی در فضای مجازی برای افراد فراهم می‌کند. در این فضا افراد با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند و با بهره‌گیری از امکانات اینترنت مانند شبکه‌های اجتماعی و اتاق‌های گفت‌وگو شبکه‌های گسترده‌ای از روابط میان افراد شکل می‌گیرد که غیرقابل کنترل است. این امر بتدریج موجب از هم‌پاشیدگی شبکه‌های سنتی روابط مانند همسایگی می‌شود و هویت‌های جدا از جهان واقعی برای افراد ایجاد می‌کند (مرتضی نورمحمدی، 1388). هوش هیجانی، توانایی درک، توصیف و کنترل هیجانات است. هر شخص با برخورداری از میزانی از هوش هیجانی در مواجهه با وقایع زندگی به موضع‌گیری پرداخته و به سازش با آنها می‌پردازد. انسان با برخورداری از هوش هیجانی به خود نظم و ثبات می‌بخشد به طوری که اصولاً هوش هیجانی بالا باعث می‌شود، شخص وقایع ناگوار کمتری را در زندگی تجربه کند (گلمن، 1995).

بار- آن (2001) هوش هیجانی را دسته‌ای از مهارت‌ها، استعدادها و توانایی‌های غیر شناختی میدانند که توانایی موفقیت فرد در مقابله با فشارها و اقتضاهای محیطی را افزایش می‌دهد و از جمله اشخاصی است که به هوش هیجانی به عنوان یک ویژگی شخصیتی می‌نگرد. در برداشت دیگر به هوش هیجانی به عنوان یک توانایی ذهنی نگریسته شده (مایر و سالووی و کارسیو، 2000، نقل از کوچک انتظار- قدسی، 1383).

از مهمترین ویژگی‌های فضای مجازی گسترش اهمیت فرد و حیطه خصوصی در برابر جمع و حوزه عمومی است. افراد در فضای مجازی در عین حال که می‌توانند در گروه‌های مختلف حضور داشته باشند؛ می‌توانند خود را جدا از دیگران و تنها نیز حس کنند. نبود مراتب قدرت در فضای مجازی باعث می‌شود، فردیت افراد در جمع حل نشود. در جهان واقعی قدرت انتخاب افراد، همواره تحت تأثیر عوامی چون جبر مکان، زمان، فرهنگ، حکومت و... محدود بوده است. اما در جهان مجازی این مرزها وجود ندارد و افراد در مقیاس جهانی می‌توانند دست به انتخاب بزنند (مرتضی نورمحمدی، 1388). بخشی از این تضاد در این است که بعضی اعتقاد دارند که فقط موادی که وارد بدن می‌شود می‌تواند به عنوان اعتیاد قلمداد شود و این اصطلاح باید در زمینه داروها مورد استفاده قرار گیرد. برای اختلال، سبب شناسی ضرورتی ندارد. بنابراین این اختلال می‌تواند کارکرد شناختی، رفتاری و عاطفی یک فرد بهنجار را تحت تأثیر قرار دهد و بدین جهت نیز رفتار در محدوده بهنجار قرار دارد (جاشوا⁸، 1999).

¹ Tang & Koh

² Aljoomaa, Alqudah, Albusan, Bakhiet & Abduljabbar

³ Parks

⁴ pew research center (PRC)

⁵ Gutiérrez-Puertasa, Verónica, Márquez-Hernándezb, Romão Pretoc

⁶ Ponte Pontes, Caplan & Griffiths

⁷ Ishii

⁸ Joshual

وابستگی به اینترنت به عنوان «وابستگی رفتاری» مانند وابستگی به قمار، پرخوری، تماشای اجباری تلویزیون و مانند آن مدنظر گرفته می‌شود. در اینجا فرد نه به مواد بلکه به آنچه که در رایانه انجام می‌دهد یا به احساسی که در هنگام انجام آن به او دست می‌دهد وابسته می‌شود (ساسمن و تاسیون، 2002) به نقل از جدیدی (1385). اورزاک⁴ (2005) وابستگی به اینترنت را به عنوان اختلال در نظر می‌گیرد. نوعی اختلال که مردم در آن صفحه رایانه را جذابتر از واقعیت زندگی روزمره می‌بینند. به نظر او هر کسی که رایانه دارد در معرض وابستگی است اما افرادی که خجالتی، افسرده، تنها و بی حوصله هستند یا آنهایی که از یک اعتیاد دیگر بهبودی می‌یابند، آسیب پذیری بیشتری دارند. وابستگی به تکنولوژی به طور عملیاتی می‌تواند به عنوان وابستگی غیر شیمیایی (رفتاری) که شامل انسان و دستگاه است تعریف شود. این اعتیاد ممکن است انفعالی (مثلاً تلویزیون) یا فعال (بازیهای رایانه ای) باشد و معمولاً جنبه های القاء کننده و تقویت کننده ای دارد که ممکن است به افزایش تمایل و وابستگی کمک نماید (آرتز⁵ و همکاران، 2002).

فرضیه‌ای جدید می‌گوید، احتمال دارد که هم در عادت به مواد و هم در عادت به غیر مواد، یک واکنش شیمیایی وجود داشته باشد. اعتیاد به رسانه های الکترونیکی نوعی اختلال کنترل تکانه است که به استفاده بیش از حد از رسانه الکترونیکی به نحوی اطلاق می‌گردد که سایر فعالیت های اجتماعی فرد را تحت الشعاع قرار داده و به افت عملکرد وی در حوزه های مختلف شغلی - علمی-اجتماعی- حرفه ای-خانوادگی اقتصادی-روانشناختی می‌شود. تا آنجا که باعث نادیده انگاشتن روابط در دنیای واقعی مثل دوستان و خانواده می‌گردد. (حق شناس، 1385)

در سال های اخیر همراه با گسترش بیش از پیش کاربران شبکه های اجتماعی، چند تحقیق درباره اثرات آن بر کاربران انجام شده است. شریف و همکاران (2011) در تحقیقی با عنوان اعتیاد به اینترنت در بین دختران دانشجوی کشور مالزی کرد در این تحقیق مشخص شد که دختران به 5 دلیل از شبکه های اجتماعی استفاده می‌کنند. تعامل اجتماعی، گذران وقت، تفریح، مصاحبت و ارتباط بود و مشخص شد که هر چه کاربران بیشتر این دلایل را داشته باشند احتمال اعتیاد آنها به شبکه های اجتماعی بیشتر است. الابی (2012) در تحقیقی با عنوان بررسی اعتیاد به اینترنت در دانشگاه های کشور اقدام به بررسی وضعیت اعتیاد به شبکه های اجتماعی در بین دانشجویان کارشناسی کرد. در این تحقیق که 1000 دانشجو شرکت داشتند مشخص شد که ملاقات افراد و چت کردن بیشتر فعالیت انجام شده در بین دانشجویان بود و آپلود عکس و پست گذاشتن در رتبه های بعدی بود. در این مطالعه مشخص شد که 1.6 درصد کاربران به شبکه های اجتماعی معتاد بوده اند.

مصطفی کاک و همکاران (2013) در تحقیقی با عنوان اعتیاد به شبکه های اجتماعی در بن دانشجویان ترکیه اقدام به بررسی وضعیت سلامت روان و ویژگی های دموگرافیک کاربران کردند. در این تحقیق که 447 دانشجو شرکت داشتند مشخص شد که مهارت های اجتماعی ضعیف، افسردگی شدید، اضطراب و بی خوابی پیش بینی کننده های اعتیاد به شبکه های اجتماعی است. ارتباطی بین جنسیت و ویژگی های دموگرافیک و اعتیاد به شبکه های اجتماعی مشاهده نشد. کام و همکاران (2012) در تحقیقی با عنوان اعتیاد به شبکه های اجتماعی در بین متقاضیان معلمی به این نتیجه رسیدند که مردان بیشتر از زنان به فضای مجازی معتاد هستند همچنین کاربران با سطح تحصیلات بالاتر با احتمال بیشتری به شبکه های اجتماعی معتاد هستند.

در پژوهشی که توسط جعفری و فاتحی زاده (1390) انجام شد مشخص شد که بین هوش هیجانی و اعتیاد به اینترنت رابطه وجود دارد و هوش هیجانی پایین می‌تواند با احتمال 29 درصد ابتلا به اعتیاد به اینترنت را پیش بینی کند. در تحقیق دیگری که توسط بهشتیان (1392) بروی دانش آموزان دبیرستان های شهر تهران انجام شد مشخص شد که هوش هیجانی رابطه مستقیمی با اعتیاد به اینترنت دارد. در این تحقیق 8432 دانش آموز دبیرستانی شرکت داشتند.

و یا در تحقیق دیگری که توسط اوزاک و همکاران (2012) برای بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری اعتیاد به اینترنت انجام شد. در این تحقیق 35 مرد معتاد به مشاهده سایت های مستهجن بودند شرکت داشتند. اعضا به دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم شدند و برای اعضای گروه آزمایش 16 جلسه درمان شناختی رفتاری اجرا شد. نتیجه تحقیق بهبود قابل کیفیت زندگی، کاهش وابستگی به اینترنت، ساعات استفاده از اینترنت، میزان افسردگی نشان داد. از سوی دیگر آنتونیوس و همکاران (2012) نیز در تحقیق خود اقدام به بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر اعتیاد به اینترنت 12 معتاد کردند. در این تحقیق تمرکز درمان بر خودکنترلی، مدیریت زمان، کاهش زمان استفاده از اینترنت، بهبود کیفیت

⁴- Orzack

⁵-Artz

زندگی، افزایش ارتباطات اجتماعی واقعی و اصلاح باورها بود. نتایج تحقیق بهبود معناداری را در هر یک از متغیرها نشان داد و شرکت کنندگان در دوره درمان هم از پیشرفت خود رضایت داشتند. با این حال انجام پژوهش حاضر به دلایل زیر لازم و ضروری به نظر می‌رسد:

1- شبکه‌های اجتماعی در بین افراد جامعه به ویژه جوانان و نوجوانان گسترش قابل توجهی پیدا کرده است و کمتر نوجوان یا جوانی است که در فسیبک عضو نباشد و دقایقی از روز خود را در آن نگذرانند و درصدی از این کاربران به فسیبک وابسته شده‌اند و تدوین طرح درمانی برای حل مشکلات آنها لازم است.

2- وابستگی به شبکه‌های اجتماعی و اعتیاد به آن تأثیرات زیادی بر زندگی فرد می‌گذارد (از جمله افت تحصیلی، ایجاد مشکلات در روابط اجتماعی و افسردگی، کمروبی، تنها گرایی و غیره) و به همین دلیل تدوین برنامه‌ای برای کاهش وابستگی افراد به شبکه‌های مجازی می‌تواند در بهبود زندگی این افراد موثر باشد.

3- وابستگی به شبکه‌های اجتماعی نه تنها باعث ایجاد مشکلاتی در زندگی خود فرد وابسته می‌شود بلکه مشکلاتی را هم را برای خانواده این افراد به ویژه نوجوانان وابسته ایجاد می‌کند.

4- تا کنون تحقیقی در داخل کشور در حوزه وابستگی به شبکه‌های اجتماعی انجام نشده است.

5- دانش‌آموزان دبیرستانی در یکی از حساس‌ترین سال‌های زندگی خود هستند از طرفی تحصیلات آن با ورود به دانشگاه باید به ثمر بنشیند و از طرف دیگر در این دوران هویت آنها شکل می‌گیرد و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند آثار کوتاه مدت و بلند مدت جدی بر آنها داشته باشد، لذا انجام اقداماتی برای کاهش این مشکل می‌تواند کمک شایانی به بهبود زندگی این افراد بکند.

بر اساس شواهد موجود این پژوهش کوششی در پاسخ به این پرسش است که آیا هوش هیجانی در کاهش وابستگی به فیس بوک دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر تهران تأثیر دارد؟

روش

با توجه به ماهیت پژوهش که مستلزم اندازه‌گیری و بررسی دقیق اثربخشی هوش هیجانی در کاهش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان بود، از رویکرد کمی استفاده شد. بر اساس هدف پژوهش نیز پژوهش حاضر از نوع کاربردی است. طرح پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است.

جامعه آماری مورد مطالعه این پژوهش متشکل از کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران در کلیه رشته‌ها است که در نیمسال تحصیلی 1399-400 مشغول به تحصیل بودند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای استفاده شد به این ترتیب که ابتدا فهرست دبیرستان‌های دخترانه شهر تهران، تهیه و بصورت تصادفی از میان این دبیرستان‌ها، شش مدرسه دخترانه به قید قرعه انتخاب شدند و آزمون اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی برای دانش‌آموزان این شش مدرسه اجرا شد که 41 دانش‌آموز معتاد به شبکه‌های اجتماعی تشخیص داده شدند که به تصادف 40 نفر آنها از انتخاب و به تصادف به دو گروه 20 نفره کنترل و آزمایش تقسیم شدند.

جدول 1- طرح پژوهش

گروه	انتخاب تصادفی	پیش آزمون	متغیر مستقل	پس آزمون	پی‌گیری
(1) آزمایش	R	T1	X (گروه درمانی)	T2	T3
(2) کنترل	R	T1	—	T2	T3

پس از انتخاب آزمودنی‌ها برای اعضای گروه آزمایش 8 جلسه 2 ساعته (هفته‌ای 2 جلسه) آموزش گروهی هوش هیجانی ترتیب داده شد که مشخصات هر یک از جلسات در ادامه ذکر شده است. این 8 جلسه در سرای محله یکی از مناطق تهران برگزار شد. برای اعضای گروه کنترل اقدامی انجام نشد. در پایان جلسات آموزشی به اعضای هر دو گروه پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن و اعتیاد به فیس بوک ارایه شد. همچنین یک ماه بعد از اتمام دوره آموزش مجدداً و به منظور پیگیری هر دو آزمون برای اعضای هر دو گروه اجرا شد. محتوای مختصر جلسات به شرح زیر بوده است:

جدول (2): بحث‌ها و داستان‌های مطرح شده در کلاس آموزش فلسفه

ردیف	نام جلسه	محتویات آموزشی
1	جلسه اول	<ul style="list-style-type: none"> • محبت تشکیل گروه • معارفه اعضا • طرح و توضیح قوانین و

		• انتظارات گروه
2	جلسه دوم	<ul style="list-style-type: none"> • جایگاه هوش در زندگی • خودآگاهی هیجانی • شناخت و بیان هیجانات چهره ای • بررسی و درجه بندی وضعیت هیجانی
3	جلسه سوم	<ul style="list-style-type: none"> • مهارت های شنیدن فعال (گوش دادن موثر) • جرات ورزی
4	جلسه چهارم	<ul style="list-style-type: none"> • خودمختاری هیجانی (خود کنترل نمای). • چرخه آگاهی • کشف احساسات
5	جلسه پنجم	<ul style="list-style-type: none"> • ابراز وجود • مواجهه با ترس اجتماعی • انواع هیجانات
6	جلسه ششم	<ul style="list-style-type: none"> • رفتارهای جرات ورزی • همدلی
7	جلسه هفتم	<ul style="list-style-type: none"> • اهمیت و انواع ارتباط در زندگی • مدیریت هیجانات
8	جلسه هشتم	<ul style="list-style-type: none"> • موانع ارتباط موثر • پیامد های فقدان مهارت های ارتباطی • جمع بندی مباحث و اجرای برنامه پایانی • آماده سازی برای تداوم فعالیت ها در زندگی

در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزارهای پرسشنامه هوش هیجانی بار- ان و پرسشنامه وابستگی به شبکه‌های اجتماعی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تجزیه و تحلیل کوواریانس استفاده شد. از آنجا که طرح این تحقیق پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود و بهترین روش برای آزمون فرضیه‌ها تحلیل کوواریانس می‌باشد (دلاور، 1382)

یافته های پژوهش

در ابتدا آزمودنی‌ها با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی که شامل میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای وابسته در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری و نیز اطلاعات جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها بود، مورد بررسی قرار گرفتند. در جدول 2 میانگین، انحراف استاندارد، حداقل و حداکثر سن آزمودنی‌های گروه‌های کنترل و آزمایش ارائه شده است.

جدول 2- میانگین، انحراف استاندارد، حداقل و حداکثر سن آزمودنی‌ها

شاخص گروه	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
گروه آزمایش	17.1	2.6	15	18
گروه کنترل	16.1	2.4	15	18

در جدول 3 توزیع فراوانی رشته تحصیلی آزمودنی‌ها ارائه شده است.

جدول 3- توزیع فراوانی رشته تحصیلی آزمودنی‌ها

شاخص گروه	ریاضی	درصد فراوانی	علوم انسانی	درصد فراوانی	تجربی	درصد فراوانی	عمومی	درصد فراوانی
گروه آزمایش	4	20	5	25	6	30	5	25
گروه کنترل	6	30	4	20	5	25	5	25

اطلاعات توصیفی نمرات اعتبار به شبکه‌های اجتماعی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری برای هر دو گروه در جدول 4 ارائه شده است.

جدول 4- میانگین و انحراف استاندارد نمرات اعتیاد به شبکه های اجتماعی دو گروه کنترل و آزمایش در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پی گیری

شاخص گروه	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل نمره	حداکثر نمره
گروه آزمایش	پیش آزمون	41.67	4.8	12	58
	پس آزمون	20.35	4.9	9	25
	پی گیری	18.97	5.6	10	23
گروه کنترل	پیش آزمون	44.2	5.4	15	51
	پس آزمون	40.65	5	17	53
	پی گیری	42.35	4.8	14	53

همانطور که در جدول مشخص است میانگین نمرات اعتیاد به شبکه های اجتماعی گروه آزمایش در مراحل پس آزمون و پی گیری کاهش پیدا کرده است اما نمرات اعتیاد به شبکه های اجتماعی گروه کنترل تغییر چندانی نکرده است.

برای بررسی اثر بخشی آموزش هوش هیجانی در کاهش میزان وابستگی به شبکه های اجتماعی از آزمون تجزیه و تحلیل کوواریانس استفاده شد. به این صورت که با کنترل نمرات پیش آزمون، نمرات پس آزمون در دو گروه مقایسه گردید. همچنین برای بررسی اینکه آیا آموزش هوش هیجانی، پس از گذشت 1 ماه در کاهش اعتیاد به شبکه های اجتماعی موثر است، از آزمون تحلیل کوواریانس برای نمرات پی گیری استفاده شد. به این صورت که با کنترل نمرات پیش آزمون، نمرات پی گیری در دو گروه مقایسه گردید. نتایج تحلیل کوواریانس یک طرفه نمرات اعتیاد به شبکه های اجتماعی در مرحله پس آزمون گروه آزمایش و گروه کنترل در جدول 5 ارائه شده است.

از آنجا که یکی از فرض های لازم برای استفاده از آنالیز واریانس برابری واریانس های دو گروه انتخابی است (دلاور 82). آزمون لوین برای بررسی این امر اجرا شده است که نتایج آن در جدول 6 برای نمرات وابستگی پس آزمون و پی گیری ارائه شده است.

جدول 6- نتایج آزمون لوین درباره پیش فرض تساوی واریانسها برای 2 مرحله پس آزمون و پی گیری

معناداری	Levene statistic	
0.28	0/062	پس آزمون
0.18	0/195	پی گیری

همانطور که نتایج جدول 6 نشان می دهد آزمون لوین پیش فرض تساوی واریانس ها را هم در مرحله پس آزمون و هم در مرحله پی گیری تأیید می کند.

$P=0/28 > 0/05$ پس آزمون

$P=0/18 > 0/05$ پی گیری

جدول 7- نتایج تحلیل کوواریانس نمرات اعتیاد به شبکه های اجتماعی 2 گروه در مرحله پس آزمون

شاخص منبع	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	ضریب F	سطح معناداری
پیش آزمون	130.65	1	142/56	5.36	0/022
گروه	563.21	1	368.24	29.06	0/0001
خطا	129.35	37	24/58		
کل	5121	40			

فرضیه 1- میزان اعتیاد به شبکه های اجتماعی دانش آموزانی که در معرض آموزش هوش هیجانی قرار می گیرند کاهش پیدا می کند.

چنانچه در جدول مشاهده می شود تفاوت بین میانگین نمرات باقیمانده اعتیاد به شبکه های اجتماعی در مرحله پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل معنادار است. به عبارت دیگر فرضیه اول تأیید می شود. نتایج تحلیل کوواریانس یک طرفه نمرات اعتیاد به شبکه های اجتماعی در مرحله پی گیری گروه های کنترل و درمان در جدول 8 ارائه شده است.

جدول 8- نتایج تحلیل کواریانس نمرات اعتیاد به شبکه های اجتماعی 2 گروه در مرحله پی گیری

شاخص منبع	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	ضریب F	سطح معناداری
پیش آزمون	135.47	1	135/47	4/05	0/057
گروه	765.21	1	765.21	35/71	0/0001
خطا	486/55	37	26/17		
کل	10131	40			

فرضیه 2 - پس از گذشت یک ماه، اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر میزان اعتیاد به شبکه های اجتماعی دانش آموزان تداوم دارد.

چنانچه در جدول مشاهده می شود تفاوت بین میانگین نمرات باقیمانده اعتیاد به شبکه های اجتماعی در مرحله پی گیری در دو گروه آزمایش و کنترل معنادار است. به عبارت دیگر فرضیه دوم تایید می شود.

نتیجه گیری

نتایج تحلیل کواریانس نشان داد آموزش متغیر مستقل (آموزش هوش هیجانی) توانسته منجر به ایجاد تفاوت معنادار میانگین نمرات متغیر وابسته (اعتیاد به شبکه های اجتماعی دانش آموزان) در مرحله پس-آزمون در سطح خطای 0/05 گردد. لذا این نتیجه حاصل می شود که با کنترل متغیرهای مداخله گر، میانگین نمرات متغیر اعتیاد به شبکه های اجتماعی دانش آموزان با آموزش هوش هیجانی بهبود یافته است. بنابراین می توانیم نتیجه بگیریم که آموزش هوش هیجانی در بهبود میزان اعتیاد به شبکه های اجتماعی دانش آموزان تاثیر مثبت و معنی داری دارد و با آموزش هوش هیجانی می توانیم اعتیاد به شبکه های اجتماعی دانش آموزان آنها را بهبود ببخشیم.

نتایج این تحقیق با نتیجه تحقیق غفاری (1385) همسو است. غفاری هم در تحقیق خود به این نتیجه رسید که آموزش خودآگاهی و کنترل تکانه موجب کاهش وابستگی به شبکه های اجتماعی می شود و از آنجا که خودآگاهی و کنترل تکانه جزو اجزای هوش هیجانی است می توان گفت که در تحقیق غفاری هم هوش هیجانی آزمودنی ها افزایش پیدا کرده است. نتیجه این تحقیق با تحقیق حمیدی (1384) هم تا حدی همسو است. حمیدی در تحقیق خود به این نتیجه رسید که آموزش مولفه های قابلیت های فردی نتایج نشان داد هر دو فرضیه اول و دوم مورد تایید قرار گرفتند یعنی به عبارت دیگر می توان گفت که آموزش هوش هیجانی می تواند باعث کاهش میزان وابستگی افراد به شبکه های اجتماعی شود و این اثر پس از گذشت یک ماه هم تداوم داشته است. می توان باعث کاهش وابستگی به فیس بوک شود. از طرف دیگر از آنجا که قابلیت های فردی با هوش هیجانی ارتباط دارد (شوارتز، 2005) به همین دلیل می توان گفت این دو تحقیق نتایج مشابهی داشته اند.

درباره اینکه چرا آموزش هیجانی باعث کاهش وابستگی به شبکه های اجتماعی می شود را باید در تعریف هوش هیجانی جستجو کرد. هوش هیجانی به معنای شناسایی و مدیریت هیجان های خود و دیگران است. یکی از ویژگی های وابستگی به شبکه های اجتماعی این است که فرد نمی توان میزان ساعات استفاده از اینترنت خود را کنترل کند معمولاً معتادان شبکه های اجتماعی در مدیریت هیجان های خود مشکل دارند و بر احساس و تمایل استفاده بیشتر از اینترنت خود غلبه کند که این یکی از نشانه های پایین بودن هوش هیجانی است به همین دلیل می توان گفت با افزایش هوش هیجانی در این افراد توانایی کنترل بیشتر هیجان ها و وسوسه های بیشتر شده و می توانند ساعات استفاده خود را از شبکه های اجتماعی را کنترل کنند و می دانیم که یکی از برنامه های درمانی برای معتادان شبکه های اجتماعی مدیریت استفاده از شبکه های اجتماعی است.

در تبیین این یافته می توان گفت، دانش آموزانی که هوش هیجانی پایین تری دارند بیشتر جذب شبکه های اجتماعی مجازی می شوند؛ همچنین از آنجا که روند زندگی طبیعی کاربران شبکه های مجازی به دلیل صرف وقت زیادی از زندگی خود در این شبکه ها مختل می شود، می توان گفت که آنها در خودآگاهی، خودتنظیمی، همدلی کردن با دیگران و مهارت های اجتماعی مشکل دارند. دانش آموزانی که هوش هیجانی پایینی دارند در آگاهی از خویش، توانایی خودنگری و تشخیص دادن احساس های خود به همان گونه که وجود دارد، جهت دادن و هدایت عواطف و هیجان ها به سمت و سوی هدف، به تأخیر انداختن خواسته ها، حساسیت نسبت به علایق و احساسات دیگران و تحمل دیدگاه های آنها و بها دادن به تفاوت های موجود بین مردم در رابطه با احساسات خود نسبت به اشیاء و امور ضعیف عمل می کنند. بنابراین، برای این افراد استفاده از شبکه های مجازی راحت تر است؛ زیرا در فضای مجازی می توانند نقابی داشته باشند که

ضعف‌های آنها را نشان ندهد (جین و پارک¹، 2020). از اینرو، بیشتر به فضای مجازی روی می‌آورند. همچنین، این افراد به دلیل اینکه فضاهای بیرونی برایشان ارضا کننده نیست تنها ابزاری که نیازهای آنها را برآورده می‌کند، شبکه‌های مجازی است، امروزه استفاده از شبکه‌های مجازی نیاز به هوش هیجانی بالایی دارد. در این رابطه، با آموزش هوش هیجانی در این دانش‌آموزان، توانایی کنترل هیجان‌ها و وسوسه‌های بیشتر شده و می‌توانند ساعات استفاده خود را از اینترنت را کنترل کنند و می‌دانیم که یکی از برنامه‌های درمانی برای معتادان اینترنتی مدیریت استفاده از اینترنت است، از طرف دیگر معتادان اینترنتی معمولاً در روابط اجتماعی خود مشکل دارند و به همین دلیل به سمت فضای مجازی کشیده می‌شوند و می‌توان گفت که این افراد هوش هیجانی پایینی دارند، چون توانایی مدیریت و شناسایی هیجان‌های دیگران را ندارند و افزایش این مهارت در آنها (شناسایی و مدیریت هیجان‌های دیگران) توانایی برقراری ارتباط‌های واقعی در آنها بیشتر شده و میزان نیاز به استفاده از فضای مجازی در آنها کمتر خواهد شد.

از طرف دیگر معتادان شبکه‌های اجتماعی معمولاً در روابط اجتماعی خود مشکل دارند و به همین دلیل به سمت فضای مجازی کشیده می‌شوند و می‌توان گفت که این افراد هوش هیجانی پایینی دارند چون توانایی مدیریت و شناسایی هیجان‌های دیگران را ندارند و افزایش این مهارت در آنها (شناسایی و مدیریت هیجان‌های دیگران) توانایی برقراری ارتباط‌های واقعی در آنها بیشتر شده و میزان نیاز به استفاده از فضای مجازی در آنها کمتر خواهد شد. بر اساس یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود:

1- با توجه به اینکه نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش هوش هیجانی در کاهش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر مثبت و معنی‌داری دارد پیشنهاد می‌شود که در دانشگاه‌های فرهنگیان و مدارس کارگاه‌هایی جهت افزایش آگاهی و دانش معلمان و اساتید در رابطه با مفاهیم هوش هیجانی، آموزش هوش به کودکان برگزار گردد.

2- قرار دادن یک واحد درسی آموزش‌های نوین (مانند هوش هیجانی، و...) در مدارس جهت افزایش مهارت‌ها و آگاهی‌های فلسفی و فکری دانش‌آموزان.

3- با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود آموزش و پرورش با برگزاری دوره‌های آموزشی، مدیران خود را از پیامدهای مهم آموزش هوش هیجانی در اثربخشی کار معلمان آگاه ساخته و به آن‌ها آموزش دهند که چگونه می‌توان از ارتقای دانش و نوآوری معلمان در این زمینه در جهت بهبود عملکرد یادگیری، هوش هیجانی و اثربخشی تدریس استفاده کرد.

پیشنهادات پژوهشی

- توصیه می‌شود این پژوهش در مناطق دیگر تهران هم انجام شود.
- این پژوهش در بروی دانشجویان هم انجام شود و نتایج آن با نتایج به دست آمده از دانش‌آموزان مقایسه شود.
- پیگیری 3 ماهه و 6 ماهه برای بررسی طولانی مدت نتایج تحقیق انجام شود.
- بررسی عوامل اجتماعی اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی در دانش‌آموزان.
- بررسی عوامل فرهنگی موثر بر اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی در دانش‌آموزان.
- سنجش تأثیرات آموزش هوش هیجانی بر متغیرهای دیگر از جمله فراشناخت، پیشرفت تحصیلی و...

محدودیت‌های پژوهش

- به دلیل این که نمونه آماری پژوهش حاضر، نوآموزان پیش‌دبستانی پسر مدارس دولتی منطقه 2 در تهران بودند، باید در تعمیم نتایج به سایر افراد، سازمان‌ها و شهرهای دیگر، جنبه احتیاط را رعایت کرد.
- جمع‌آوری اطلاعات این پژوهش، به روش پرسشنامه‌ای بوده است و افراد خود، اطلاعات خود را گزارش کرده‌اند که این امر ممکن است با پدیده سوگیری در پژوهش در ارتباط باشد.
- زمان‌بر شدن فرآیند جمع‌آوری داده‌ها به دلیل عدم همکاری مدیران مدارس و معلمان.
- در این پژوهش به علت کمبود وقت و نیروی آموزشی امکان مقایسه اثربخشی برنامه «آموزش هوش هیجانی» با برنامه‌های دیگر وجود نداشت.
- خستگی ناشی از سوالات زیاد پرسشنامه‌ها و وقت‌گیر بودن انجام دو تست.
- از آنجا که تداوم تأثیر این برنامه در پژوهش حاضر ممکن نشد بنابراین مشخص نبودن روند تداوم تأثیر مداخله به دست آمده نیز از محدودیت‌های این پژوهش است.

منابع

- 1_ آزاد، حسین (1374). آسیب شناسی روانی. تهران: بعثت.
 - 2_ آقاپار، سیروس و شریفی درآمدی، پرویز (1385). هوش هیجانی. نشر سپاهان.
 - 3_ ابوغداره، حسن (1375). بررسی گونه‌های شخصیت (الف و ب) و سبک‌های رهبری مدیران دبیرستان‌های شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز.
 - 4_ بیابانگرد، اسماعیل (1384). روان‌شناسی تربیتی. تهران: نشر ویرایش.
 - 5_ پروین، لیلا (1389). روان‌شناسی شخصیت. [ترجمه محمد جواد جعفری و پروین کدیور]. تهران: انتشارات خدمات فرهنگی رسا.
 - 6_ پوررمضان، منا (1385). بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و سلامت روان بر اساس تست-SCL 90-R در مراجعین به کافی نت‌های مشهد در شش ماهه دوم سال 1384. رساله دکتری دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی مشهد.
 - 7_ تیرگری، عبدالحکیم (1383). هوش هیجانی و سلامت روان، رویکردها، راهبردها و برنامه پیشگیری در بهسازی زندگی زناشویی. فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی.
 - 8_ چاوش زاده، زهرالسادات (1388). " بررسی رابطه بین متغیرهای سلامت روان با اعتیاد به اینترنت در بین جوانان شهر یزد". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.
 - 9_ حسینی، سید شمس‌الدین (1378). پیش بینی پیشرفت تحصیلی کودکان بر اساس تحصیلات پدر و هوشبهر آنها، دانشگاه آزاد رودهن.
 - 10_ حسینی، شریفه (1384). هوش هیجانی، دانشگاه آزاد رودهن
 - 11_ حق‌شناس، حسن (1385). پنج عاملی ویژگی‌های شخصیت: راهنمای تفسیر و هنجارهای آزمون های NEO-FFI و NEO PI-R، شیراز: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز.
 - 12_ داوآبادی، محمد (1384). رابطه بین اعتیاد اینترنتی با سلامت روان و ویژگی‌های شخصیتی کاربران شبکه، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
 - 13_ دوران، بهزاد (1381). تاثیر فضای سایت بر هویت اجتماعی. پایان نامه دکتری جامعه‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس.
 - 14_ رحیمی‌نژاد، عباس (1379). بررسی تحولی هویت و رابطه آن با حرمت خود و حالت اضطراب دانشجویان کارشناسی، رساله دکتری، تهران، دانشگاه تربیت مدرس تهران، 1379.
 - 16_ سموعی، رحله (1383). ترجمه و هنجاریابی آزمون هوش هیجانی بار-ان. اصفهان: دانشگاه اصفهان.
 - 17_ فتحی آشتیانی، علی و داستانی، محبوبه (1388). آزمون‌های روان شناختی: ارزشیابی شخصیت و سلامت روان، تهران: بعثت.
 - 19_ گانتزر، ب (1383). اثر بازی‌های ویدیویی و رایانه‌ای بر کودکان، ترجمه سید حسن پورعابدینی نایینی، تهران: جوانه رشد.
 - 20_ گلن، دانیل (1383). هوش هیجانی، ترجمه نسرین پارسا، تهران: رشد.
 - 22_ گنجی، حمزه (1370). روان سنجی. تهران: دانشگاه پیام نور.
 - 23_ گنجی، مهدی (1384). هوش هیجانی. تهران: ساوالان.
 - 25_ مایر، ریچارد. ای (1376). روان شناسی تربیتی ترجمه محمد تقی فراهانی، تهران؛ مرکز اسناد انقلاب اسلامی.
- حبیبی، مرضیه؛ کریمی، سارا؛ وحیدی‌فرد، محبوبه و چاقوساز، مرضیه (1400). تاثیر آموزش هوش هیجانی بر کاهش اعتیاد دانش‌آموزان به شبکه‌های مجازی. رویش روان‌شناسی، 9 (6): 29-37.
- Ishii, K. (2020). Examining the adverse effects of mobile phone use among Japanese adolescents. *Keio Communication Review Journal*, 33(2), 66-83.
- Jin, B., & Park, N. (2020). Mobile voice communication and loneliness: Cell phone use and the social skills deficit hypothesis. *New Media & Society Journal*, 15(7), 1094-1111.

- Tang, C. S. K., & Koh, Y. Y. W. (2017). Online social networking addiction among college students in Singapore: Comorbidity with behavioral addiction and affective disorder. *Asian journal of psychiatry*, 25(9), 175-178.
- Aljomaa, S. S., Qudah, M. F. A., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., & Abduljabbar, A. S. (2020). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155-164.
- Gutiérrez-Puertasa, L., Verónica, V., Márquez-Hernándezb, L., Romão Pretoc, S., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertasa, V. & Aguilera-Manrique, G. (2019). Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese nursing students. *Nurse Education in Practice Journal*, 34(9), 79-84.
- Pontes, H., Caplan, S., & Griffiths, M. (2019). Psychometric validation of the generalized problematic internet use scale 2 in a portuguese sample. *Computers in Human Behavior Journal*, 63(4), 823-833.
- Parks, P. J. (2018). *Online Social Networking*. ReferencePoint Press.

منابع لاتین

- 1_ Adriana Bianchi and Dr. James G. Philips. *CyberPsychology & Behavior*. February 2005, 8(1):39-51. Doi:10.1089/cpb.2005.8.39 .
- 2_ ALEXA The Web Information Company, 2010, Retrieved March 12, 2010 from <http://www.alexa.com/>.
- 3_ Alexandra Ehrenberg, Suzanna Juckes, Katherine M. White, and Shari P. Walsh. *CyberPsychology & Behavior*. December 2008, 11(6): 739-741. Doi:10.1089/cpb.2008.0030.
- 4_ Amiel, T., & Sargent, S.L. (2004). Individual differences in internet usage motives. *Computer in Human Behavior*, 20, 711-726. <http://www.rpi.edu/~anderk4/research.html> accessed 25 February 2003).
- 5_ Anderson, K. (2001), "Internet use among college students: An exploratory study", *Journal of American College Health*. Available: 32_ Akini A, Iskender M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*. 3 (1), 138-148.
- 7_ Bernner, V. (1997). Psychology of computer use: Parameters of internet use, abuse and addiction: The first 90 days of internet usage survey. *Psychological Reports*, 80, 879-882.
- 8_ Barak, A. & King, S. (2000). Two faces of the internet: Introduction to the special issue on the internet and sexuality. www.apa.org/Journals/amp/5391017.html
- 9_ Bai, Y. M., C. C. Lin, J. Y. Chen, and W. C. Liu (2001). 'The Characteristic Differences Between Clients of Virtual and Real Psychiatric Clinics', *American Journal of Psychiatry*, Vol. 158, No. 7.
- 10_ BALTARETU, C., BALABAN, C., MOTIVATION IN Using Social Network Sites by Romanian Student. A Qualitative Approach, in *Journal of Media Research*, Vol,3 (1), 2010, pp. 67-64.
- 11_ Bullen and HarreNiki. (2000). The internet: its effect on safety and behavior implication for adolescents. *Journal of computer in human behavior*. 17. 178-195.

- 12_ BODY, D., ELLISON, N., Social network sites: Definition history and scholarship, in *Journal of Computer-Mediated Communication*, Vol. 13(1), 2007, article11. <http://jcmc.indiana.edu/voll3/issue1/boyd.ellison/jhtml>.
- 13_ CHANDRA D., R., Do you have Facebook addiction Disorder?, 201, retrieved august1, 2010, from www.newstraitimes.com.my.
- 14_ COMSCORE Social Networking Reach and Engagement in Asia Pacific Markets, 2010, Retrieved May 31, 2010, from http://www.comscore.com/press_events/peress_release/2014/4/Social_network_k_across_asia-pacific_market/%28language%29/eng-us.
- 15_ Cooper, A. (ed.) (2002). *Sex and the Internet: A Guidebook for Clinicians*, New York: Brunner-Routledge.
- 16_ Caplan, S.E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive behavioral measurement instrument. *Journal of Computer in Human Behavior*, 18, 553- 575.
- 17_ Carmona A. (2012). Internet addiction linked to changes in brain. *Journal of Plos- One*. americannewsreport.com/internetaddiction-linked-to-changes-in-brain.
- 18_ Davis, S. F., B. G. Smith, K. Rodrigue, and K. Pulvers. (1999) "An examination of Internet usage on two college campuses", *College Student Journal* 33(2): 257-260. *Dev.* 38(6): 655-665.
- 19_ Goldberg, Ivan. (1996). Quoted from Steven Levy, "Breathing is also addictive", *NewsWeek* 128 (27) (6 January 1997): 52. Available: <http://www.redplanet.com/personal/loioosh/iad.html>.
- 20_ FOREGGER, S, Uses and gratifications of the Facebook.com. Ph.D. dissertation, Michigan State University, United States Michigan, 2008, retrieved December 12, 2009, from *dissertation & theses: Full Text*. (publication No. AAT 3331906).
- 21_ GRINDELAND, M., HARRISON, C., The power of social networking for women research study, 2009, Retrieved April 5, 2009 from www.shesconnectedmultimedia.com.
- 22_ Greenfield, D., (1999), *Virtual Addiction: Help for Net heads, Cyber freaks, and Those Who Love Them*, Oakland, CA: New Harbinger Publication.
- 23_ Greenfield, D. N. (1999). *Virtual addiction*. Oakland: New Harbinger.
- 30_ Griffiths, M. D. (1997). Internet addiction: does it really exist? In Gackenbach, J. (ed), *psychology and the internet*. New York
- 24_ Griffiths, M. D., & Doncaster, I. (1995). The effect of Type A personality on physiological arousal while playing computer games. *Addictive Behaviors*, 20, 543-548.
- 25_ Hamburger, Y. A., & Artzi, B. E. (2000). The relationship between extraversion and neuroticism and different uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 16, 441- 449.
- 26_ JALILIAN M., LATIFF, L., SEYED HASSAN, S.T., HANACHI, P., OTHMAN, M., Development of a questionnaire for accessing factors predicting blood donation among university student: A pilot study, in *southeast Asian journal of tropical medicine and public health*, Vol. 41(3), 2010, pp. 660-666.
- 27_ KATZ, E, *The uses of mass communications: Current perspective on gratifications research*, sage, Beverly Hills, 1959, pp. 19-32.
- 28_ Kim, K., Ryu, E., Chon, M. (2005). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire Survey.

- 29_ KREJCIE , R. V., MORGAN ,D.W., Determining sample size for research activities, in Educational and Psychological measurement, Vol. 30(2), 1970, pp. 607-610, from
- 30_ KRAUT, R ., PATTERSON , M., LUNDMARK, V., KIESLER, S., MUKOPADHYAY, T., SCHERLIS, W., Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being in American Psychologist, Vol. 53(9), 1998, pp. 1017-1032.
- 31_ Korkmaz O, Sahin C, & AhiEvrان E U (2011). The relationship between interaction and audience anxiety levels and internet addiction of adults. Journal of Contemporary Educational Technology. 2(3), 200-212.
- 32_ Ko C H, Yen J U, Chen C C, Chen S H, Wu K & Yen C F. (2006). Tridimensional personality of adolescents with internet addiction and substance use experience. The Canadian Journal of Psychiatry— Original Research. 51, 14.
- 40_ Kandell, Jonathan. 1998, " Internet addiction on campus: The vulnerability of college students", Cyber Psychology and Behavior 1(1): 11-17.
- 41_ Knox, Davaid, V. Daniels, L. Sturdivant, and M. E. Zusman. (2001), College student use of the Internet for mate selection, College Student Journal 35(1): 158-160.
- 42_ Kuh, George, and Nick Vesper. (2001), Do computers enhance or detract from student learning?, Research in Higher Education 42(1): 87-102.
- 43_ Lacovelli, A., & Valenti, S. (2008). Internet addiction's effect on like ability and rapport. Computer in Human Behavior. 25, 439-443.
- 44_ LIMYH snapshot of social networking in Malaysia, 2009, Retrieved nov 20, 2010, from <http://www.greyevew.com/2009/07/28/snapshot-of-social-networking-in-malaysia>.
- 45_ LAURIE, C., PAULA, B.E., checking out Facebook.com: the impact of a digital trend on academic libraries, in information technology and libraries , Vol. 26(1), 2007, pp. 23-34.
- 46_ J Korean Acad Nurs. 2009 Dec; 39(6): 818-828. Korean. Published online 2009 December 31. <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2009.39.6.818>
- 47_ J Korean Acad Child Health Nurs. 2010 Jan; 16(1): 56-65. Korean Published online 2010 Jan 31. <http://dx.doi.org/10.4094/jkachn.2010.16.1.56>
- 48_ Jee Hyun Ha, Bumsu Chin, Doo-Heum Park, Seung-Ho Ryu, and Jaehak Yu. Cyber Psychology & behavior. December 2008, 11(6): 783-784. doi:10.1089/cpb.2008.0096.
- 49_ Jalalinejad R, Ghasempoor A, Ajdari Z & Sadeghigooghari N. (2012). The relationship between internet addiction and anxiety in the universities students. Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business. 4, 1.
- 50_ Morahan-Martin, J. and P. Schumacher (2003). 'Loneliness and Social Uses of the Internet', Computers in Human Behavior, Vol. 19, No. 6.
- 51_ Monke, Lowell. (1998), Computers in Schools: Moving education out of the child into the machine. Internet and Higher Education 1(2): 147-155.
- 52_ Nie, N., & Erbring, L. (2000). Debating the societal effects of the internet: connecting with the world. Public Perspective, 11, 3, 42- 43.
- 53_ Orzak. M. H. (1999). Computer addiction: Is it real on virtual? New York John wiley and sons.
- 54_ Patricia Belchior, Michael Marsiske. (2013). Video game training to improve selection visual attention in older adults, Computers in Human Behavior, Volume 29, Issue 4, July 2013, page 1318-1324

- 55_ Puay-Hoe Chua, Younbo Jung, May O. Lwin, Yin-LengTheng .(2013). Let`s play together: Effects Of video-Game play on intergenerational perceptions among youth and elderly participants. *Computers in Human Behavior* .Volume29 .Issue 6, Novamber 2013, pages 2303-2311
- 56_ Rheingold, Howard. (1992), A slice of life inmy virtual community, Available:<http://interact.uoregon.edu/MediaLit/mlr/readings/articles/aslice.html> (accessed 15 October2003)
- 57_ Shapiro N. A., Lessig, M.C., Goldmith, T. D., Szabo, S. T., Lazorita,M., Gold, M. S., &Stein,D.J.(2003). Problematic Internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.
- 58_ SEVERIN, W.J., TAKNARD, W.J., *Communication theories origins, methods, and uses in the mass media* (4th ed.), Longman, White Plains, NY, 2007.
- 59_ Scherer, K. (1997).‘College Life Online: Healthy and Unhealthy Internet Use’, *Journal ofCollege Student Development*, Vol. 38, No. 6.
- 60_ Shotton, M (1991).Thecosts and benefits of computer Addiction Behaviour and inforsation technology. 219-230
- 61_ Talbott, Steve 1998, Why is the moon gettingfurther away?, *Internet and Higher Education*1(2): 139-146.
- 62_ Whang, L. S. M., S. Lee, and G. Chang (2003).‘Internet Over-User’s Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction’, *CyberPsychology& Behavior*,Vol. 6, No. 2.
- 63_ Wöfling, K. (2011). ‘Internet Addiction-the New Digital Disorder’, *European Psychiatry*,Vol. 26.
- 64_ Young, K. S. (1997). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. [online]. Available at paper presented at the 104 the Annual Meeting of American Psychological Association. Toronto, Canada.
- 65_ Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. Available on: www.google.com.
- 66_ Young, K. S. (2007).Treatment outcomes with internet addicts. *Cyber Psychology and Behavior*, 10, 5, 671- 679.*International Journal of Nursing Studies*, (34), 2, 185-192.
- 67_ Yang, C.-K.(2001). ‘Sociopsychiatric Characteristics of Adolescents who Use Computers toExcess’, *ActaPsychiatricaScandinavica*, Vol. 104, No. 3.
- 68_ Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*, New York: John Wiley & Sons.
- 69_ Young, K. S., X. D. Yue, and L. Ying (2011). ‘Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction’, in *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco de Abreu (eds.), New Jersey: John Wiley & Sons.
- 70_ Young. K. S. (1997) what makes on-line rsage stimulating? Potential explanations for pathological internet use.symposia paper presented at the 104th annual meeting of the American psychological association , august 15, cgicago,IL.
- 71_ DIMAGGIO, P., HARGITTAI, E., NEUMAN, W.R., ROBINSON, J.P., *Sosial implications of the internet* , in *Annual Review of Sociology*, Vol. 27,2001, pp. 307-336
- 72_ David, S. (2008).Addiction to internet is an illness. [Online]. Available: www.guadian.co.UK.

- 73_ Young, K. S. (1998), internet addiction "the emergnce of new clinical disorder paper presented at the 104 the anal meeting of the APA. toronto.
- 74_ Young, K. S. (1999) Intetnet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. In L. Vande Creek & T. Jackson (Ecs.), Innovations in clinical practice: A source book (Vol. 17). Sarasota, FL: professional Resorce press. 1-13
- 75_ Yang, S. C., & Tung, C. J. (2004).Comparison of internet addicts and non addicts in Taiwanese high school.Computer in Human Behavior, 23, 79- 96.
- 76_ zittrain, Jonthan. (2009). The Future of the Internet—And How to Stop It. Yale Univercity Press.