

- Nathan, G. (2003). Methodologies for internet surveys and other telesurveys. Paper presented at the Proceedings of Exchange of Technology and Know-how and the Fourth New Techniques and Technologies for Statistics (NTTS) Seminar.
- Rovai, A. P., & Wighting, M. J. (2005). Feelings of alienation and community among higher education students in a virtual classroom. *The internet and higher education*, 8(2), 97-110.
- Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., & King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of educational research*, 99(6), 323-338.
- Saralioglu, A., Atay, T., & Arikan, D. (2022). Determining the relationship between loneliness and internet addiction among adolescents during the Covid-19 pandemic in Turkey. *Journal of pediatric nursing*. Xxx(xxxx)xxx, 1-8.
- Xu, F. Z., & Zhang, W. X. (2011). Relationship between adolescents' alienation and pathological internet use: Testing the moderating effect of family functioning and peer acceptance. *Acta Psychologica Sinica*, 43(4), 410-419.
- Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J., Hwang, J., Lyoo, I. K. (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 58(5), 487-494.



Research Article

Prediction of Internet addiction based on Resilience and motivational self-talk in Adolescents

S. Mottaghi^{1*}, T. Gholami², M. Farzan³

1*. Assistant Professor, Department of Psychology, Ardakan University, Ardakan, Iran.

Corresponding Author: mottaghi@ardakan.ac.ir

2. M.A Family Counselling, Ardakan University, Ardakan, Iran.

3. M.A General Psychology, Ardakan University, Ardakan, Iran.

Abstract

Excessive and incorrect use of the Internet and related technologies by adolescents is one of the common and important problems of our society. Addiction to the Internet in adolescents has negative and destructive consequences for them and society. Therefore, the present research was conducted with the purpose of predicting Internet addiction based on resilience and motivational self-talk in adolescents. This research was descriptive of the correlation type. The statistical population of this research included all second-year high school students of Bahabad city in 2018, of which 100 were selected by multi-stage cluster sampling method. The tools used in this research were Internet Addiction Questionnaire (Young, 2009), Resilience Questionnaire (Connor & Davidson, 2003), and Motivational Self-Talk Questionnaire (Brinthaup, et al., 2009). Data analysis was done using SPSS-21 statistical software and statistical methods of Pearson's correlation coefficient and regression analysis. The findings showed that there was a negative and significant relationship between resilience and motivational self-talk with Internet addiction in adolescents. Also, there was a positive and significant relationship between resilience and motivational self-talk. In addition, 14% of the variance of internet addiction readiness is explained and predicted by resilience with beta (0.294) and motivational self-talk with beta (0.181). Therefore, considering that Internet addiction in adolescents can have adverse physical and psychological effects, it is very important to pay attention to the role of resilience and motivational self-talk in preventing possible problems.

Keywords: Internet addiction, resilience, motivational self-talk, adolescents

Citation: Mottaghi, S., Gholami, T., Farzan, M.(2023). Prediction of Internet addiction based on Resilience and motivational self-talk in Adolescents. *Journal of Social Psychology*, 10(66), 125-137.

پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت براساس تاب‌آوری و خودگویی انگیزشی در نوجوانان

شکوفه متقی^{۱*}، طاهره غلامی^۲، محمدرضا فرزانه^۳

۱. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران. نویسنده مسئول: mottaghi@ardakan.ac.ir

۲. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران.

۳. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران.

چکیده

استفاده بیش از حد و نادرست از اینترنت و فناوری‌های مرتبط با آن توسط نوجوانان، یکی از مشکلات رایج و با اهمیت جامعه ما محسوب می‌شود. اعتیاد به اینترنت در نوجوانان، پیامدهای منفی و مخربی برای آنان و جامعه به دنبال دارد. لذا، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس تاب‌آوری و خودگویی انگیزشی در نوجوانان انجام گرفت. این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر بهاباد در سال ۱۳۹۸ بود که ۱۰۰ نفر از آنان، به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه اعتیاد به اینترنت (یانگ، ۲۰۰۹)، پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و پرسشنامه خودگویی انگیزشی (برین‌تاپت و همکاران، ۲۰۰۹) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها، با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۱ و روش‌های آماری ماتریس همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیره انجام شد. یافته‌ها نشان داد که بین تاب‌آوری و خودگویی انگیزشی با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان رابطه منفی و معنی‌داری، وجود داشت. همچنین، بین تاب‌آوری و خودگویی انگیزشی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود داشت. علاوه بر این، ۱۴ درصد از واریانس آمادگی اعتیاد به اینترنت به‌واسطه تاب‌آوری با بتای (۰/۲۹۴) و خودگویی انگیزشی با بتای (۰/۱۸۱) تبیین و پیش‌بینی می‌شود. بنابراین، با توجه به اینکه اعتیاد به اینترنت در نوجوانان می‌تواند تأثیرات نامطلوب جسمانی و روان‌شناختی به همراه داشته باشد، توجه به نقش تاب‌آوری و خودگویی انگیزشی در پیشگیری از بروز مشکلات احتمالی، از اهمیت به‌سزایی برخوردار است.

کلمات کلیدی: اعتیاد به اینترنت، تاب‌آوری، خودگویی انگیزشی، نوجوانان

مقدمه

دوره نوجوانی به عنوان یک مرحله بحرانی در زندگی، نوجوان را با تغییرات گسترده؛ از جمله تغییرات جسمانی، بازنگری در باورها، ارزش‌ها و نیز تغییراتی در کیفیت و گستره روابط اجتماعی مواجه می‌سازد. از سویی دیگر، این تغییرات اجتناب ناپذیر، زمینه‌ی بروز رفتارهای مخاطره‌آمیز را نیز افزایش می‌دهد. از این‌رو، ضرورت توجه به رفتارهای پرخطر در سنین نوجوانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار خواهد بود. یکی از انواع رفتارهای پرخطر رایج، اعتیاد به اینترنت است که نتایج نشان داده است در بین نوجوانان رده سنی ۱۵-۱۶ سال در مقایسه با بزرگسالان بالای ۲۰ سال از شیوع بالاتری برخوردار است (هانگ، کاسترو، کاوان، فیلر، کواتچ، ۲۰۱۵). با این حال، علیرغم اینکه اینترنت به منزله یکی از ابعاد نوپای فناوری‌های نوین جهان معاصر، نقش به‌سزایی در تغییر و تحول زندگی افراد جامعه دارد و تأثیر انکارناپذیر خود را در جوامع به اثبات رسانده است و از سویی، فضای مجازی منتقل‌کننده‌ی میلیون‌ها پیام می‌باشد، پیام‌هایی که بر ارزش‌ها، نگرش‌ها و هویت فرهنگی کاربران و نظام‌های فرهنگی-اجتماعی تأثیر می‌گذارند (بیسن و دشپانده، ۲۰۲۰)؛ اما در برخی موارد، با الگوهای مصرف اعتیادآور و بروز پیامدهای منفی ناشی از آن همراه می‌گردد (گنجی و توکلی، ۱۳۹۷). اعتیاد به اینترنت، به عنوان الگوی استفاده از اینترنت که موجب اختلال عملکردی شده و با حالات ناخوشایند درونی در طول یک دوره دو ماهه همراه باشد، تعریف کرده است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳). کاربران ایرانی خصوصاً جوانان به دلیل محدودیت‌های موجود در زندگی و در راستای فرار از فشارهای الزام‌آور هنجارهای اجتماعی و گسترش تعاملات اجتماعی با دیگران و به دنبال کسب تجارب جدید و فرصت‌های بیشتر به فضای مجازی روی آورده و زیستن در این فضا را به‌طور نیمه فعال و فعال تجربه می‌کنند و به اینترنت وابسته می‌شوند (متقی و صفایی، ۱۳۹۶). ۷۵ تا ۹۰ درصد کودکان و نوجوانان در سنین مدرسه از بازی‌های رایانه‌ای استفاده می‌کنند (امینی‌منش، نظری، فرزاد، خانزاده، ۱۳۹۶). اعتیاد به اینترنت می‌تواند خودآگاهی هیجانی ۵ (مو، چان، چان و لائو، ۲۰۱۸)، توانایی حل مسئله (آیین، ۲۰۱۸) و فرایندهای روان‌شناختی، ارتباطی، اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان (چنگ، پوون و چن، ۲۰۱۷) را دچار آسیب کند.

تاب‌آوری ۹، یکی از عوامل محافظت‌کننده در برابر آسیب‌های روانشناختی ناشی از اعتیاد به اینترنت به‌شمار می‌رود (نام، لی، چوئی، چانگ، کیم، ۲۰۱۸). تاب‌آوری سازه‌ای است که بر اساس آن فرد باید

1. internet addiction
2. Haug, Castro, Kwon, Filler, Kowatsch & Schaub
3. Bisen & Deshpande
4. American psychiatric association (APA)
5. motivational self-talk
6. Mo, Chan, Chen & Lau
7. Aein
8. Chen, Poon & Cheng
9. resilience
10. Nam, Lee, Choi, Chung & Kim

از میان مراحل هماهنگی بیولوژیکی، روانی و معنوی، تعامل با رویدادهای آسیب‌زای زندگی، تخریب‌ها، آمادگی و انتخاب برای انسجام مجدد به صورتی تاب‌آورانه، برگشت به حالت تعادل را تجربه کند (ماینا، ماچینگر و اوکیف، ۱، ۲۰۱۹). تاب‌آوری به افراد کمک می‌کند در پی بروز شرایط پرخطر یا پس از عقب‌نشینی، بتوانند با موفقیت به سازگاری دست یابند و کارکرد قبلی خود را باز نمایند (عبدالله‌زاده، شعرباف و طالبیان شریف، ۱۳۹۷). در واقع تاب‌آوری به این موضوع اشاره دارد که فرد با وجود قرار گرفتن در معرض فشارهای جدید و عوامل خطر می‌تواند عملکرد خود را بهبود بخشد و بر مشکلات غلبه کند (رحمتی و صابر، ۱۳۹۶). نتایج پژوهش سائو، آن، یانگ، پنگ، ژو و همکاران ۲ (۲۰۲۰) نشان داد که تاب‌آوری می‌تواند نوجوانان در معرض ابتلا به اعتیاد به اینترنت را از رفتارهای پرخطر در فضاهای مجازی محافظت کند. بنابراین، افراد با سطح بالایی از تاب‌آوری، کمتر تحت تأثیر تجربه‌های زیان‌آور قرار می‌گیرند. در همین راستا، نتایج مطالعه‌ی ژائو همکاران نشان داده است که بین تاب‌آوری و اعتیاد به اینترنت، رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد (ژائو، ژانگ، لیو و وانگ، ۳، ۲۰۱۷). علاوه بر این، نتایج مطالعه یعقوبی (۱۴۰۰) نشان داده است که بین تاب‌آوری و اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد. در همین راستا خود‌گویی ۴، یکی از عواملی است که در کاهش اثرات مخرب و آسیب‌زای اعتیاد می‌تواند مؤثر باشد (زبیدی و سلیمان، ۵، ۲۰۲۰). خود‌گویی، ارتباطی درون‌فردی و متمایز با روابط بین‌فردی و ارتباطات عمومی است و می‌تواند به‌عنوان ابزاری بین افکار، احساسات و رفتارهای فردی قرار گیرد (ریز، ۶، ۲۰۱۶). خود‌گویی، اصولاً صدای درونی انسان است. در واقع، صدایی در ذهن است که اغلب بدون پی بردن فرد به آن، اتفاق می‌افتد و می‌تواند به شکل مثبت (تشویق) یا منفی (انتقاد) باشد. به عبارتی، خود‌گویی صحبت کردن با خود است (سعدی‌پور، قلمی و اسدزاده، ۱۳۹۸). در این میان، یکی از انواع خود‌گویی‌ها، خود‌گویی انگیزشی ۷ است. اثرات ادراک شده خود‌گویی انگیزشی می‌تواند در دو سطح ذهنی و رفتاری مشخص شود. افزایش تمرکز و توجه، ارتقای مهارت‌های تصمیم‌گیری و کاهش زمان واکنش اثرات مثبت خود‌گویی در سطح ذهنی را شامل می‌شود. همچنین در زمینه اثرات ذهنی خود‌گویی به تأثیرات عاطفی مانند افزایش انگیزه برای تلاش بیشتر، مقابله با شرایط دشوار و کاهش اضطراب و عصبانیت می‌توان اشاره کرد. خود‌گویی مثبت به دلیل اثراتی مانند افزایش تمرکز، توجه و آگاهی از پیامدهای منفی رفتارهای خاص، می‌تواند عملکرد افراد را بهبود بخشد (قادر، ۸، ۲۰۱۶). خود‌گویی انگیزشی و مثبت به‌عنوان یک واسطه‌ی شناختی در زایش اندیشه و نظم‌بخشی به رفتار در حیطه‌ی سازگاری درونی

1. Manyena, Machingura & Okeefe
2. Cao, An, Yang, Peng, Xu, Hiang
3. Zhou, Zhang, Liu & Wang
4. self-talk
5. Zubaidi & Suleiman
6. Reyes
7. motivational
8. Qader

و اجتماعی، نقش به‌سزایی دارد (مصطفائی و محمدخانی، ۱۳۹۷). به زعم کندل و هالون (۱۹۸۴) خودگویی منفی در مقایسه با خودگویی مثبت موجب بروز رفتارهای ناسازگارانه می‌شود و اعتیاد به اینترنت محیط مناسبی برای افراد با اعتماد به نفس پایین، انگیزه پایین و ترس از طرد شدن می‌باشد. نتایج مطالعه روسفا، مولاورمن و سوگیو (۲۰۲۲) نشان داده است که استفاده از مشاوره گروهی مبتنی بر پذیرک و تعهد (CBT) همراه با تکنیک خودگویی انگیزشی در بهبود رضایت دانش‌آموزان از تصویر بدنی و کاهش سطح اعتیاد آنان به اینترنت و رسانه‌های اجتماعی، موثر بوده است.

با توجه به گسترش استفاده از اینترنت و همچنین به دنبال افزایش پیامدهای مخرب حاصل از استفاده بیش از حد و آسیب‌زا از اینترنت، بررسی عوامل مؤثر در گرایش به استفاده مفرط از این تکنولوژی ضروری به نظر می‌رسد؛ افزون بر این دانش‌آموزان قشر حساس جامعه و آینده‌سازان کشور هستند، بسیاری از آن‌ها مدیران و برنامه‌ریزان آینده خواهند بود و سلامت روانی جامعه به سلامت روانی آنان بستگی دارد (عزیزی، اسماعیلی، دهقان‌منشادی، ۱۳۹۵). از این‌رو، با توجه به اینکه پیشرفت تکنولوژی جدید و مشکلات مربوط به آن، اختلالات و بیماری‌های روانی افزایش چشم‌گیری داشته است؛ لازم است تا مسائل عاطفی و روانی این قشر عظیم، جدی تلقی شده و مورد رسیدگی قرار گیرد و نظر به اینکه تاب‌آوری و خودگویی انگیزشی، تأثیرات مهمی بر میزان استفاده نوجوانان از اینترنت دارد و همچنین با توجه به خلأ پژوهشی در زمینه رابطه بین خودگویی انگیزشی و اعتیاد به اینترنت، انجام پژوهش در این زمینه از اهمیت به‌سزایی برخوردار استلذا، پژوهش حاضر با هدف پاسخگویی به این سؤال است که آیا تاب‌آوری و خودگویی انگیزشی پیش‌بین اعتیاد دانش‌آموزان به اینترنت می‌باشد؟

روش پژوهش

این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر بهاباد در سال ۱۳۹۸ بود. لازم به ذکر است که براساس نظر تاباخنیک و فیدل (۲۰۰۷) حداقل حجم نمونه در پژوهش‌های همبستگی با فرمول $(\geq 50 \ln + m)$ محاسبه می‌شود. در این فرمول، n حجم نمونه و m تعداد متغیرهای پیش‌بین است. در این مطالعه، دو متغیر پیش‌بین شامل تاب‌آوری و خودگویی انگیزشی وجود دارد، لذا حجم نمونه ۶۶ نفر برآورد شد که در این پژوهش، برای اطمینان از حجم نمونه تعداد ۱۰۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به این صورت که ابتدا از بین دبیرستان‌های دخترانه شهر بهاباد، به طور تصادفی، ۲ دبیرستان انتخاب گردید و از هر دبیرستان سه پایه (دهم، یازدهم و دوازدهم) انتخاب و از هر پایه یک کلاس و از هر کلاس به صورت تصادفی، ۵۰ دانش‌آموز انتخاب گردید. بدین صورت که در ابتدا ضمن هماهنگی با مسئولین دانشگاه، و بعد از اخذ رضایت از شرکت‌کنندگان، فرایند پژوهش و اصول اخلاقی از جمله ارائه اطلاعات شفاهی در مورد پژوهش، محرمانه

1. Kendall & Hollon
2. Rusfa, Mulawarman & Sugiyono
3. Tabachnik & Feidel

بودن اطلاعات، عدم تحریف و دستکاری داده‌ها به آنان توضیح داده شد و پرسشنامه‌ها در اختیار آنان قرار گرفت. آزمودنی‌هایی که پرسشنامه‌ها را ناتمام تکمیل کرده بودند، از تحلیل حذف شدند و ۱۰۰ نفر وارد تحلیل شدند. ملاک‌های ورود شامل رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، رده سنی ۱۶ تا ۱۸ و ملاک‌های خروج شامل انصراف از ادامه همکاری و تکمیل نکردن پرسشنامه‌ها بود. ابزارهای پژوهش، به شرح زیر هستند:

الف) پرسشنامه فرم کوتاه اعتیاد به اینترنت یانگ (IS-IAT): یانگ (۲۰۰۹) یک ابزار تشخیصی ۱۲ گویه‌ای را براساس ویراست چهارم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-IV-TR) را طراحی کرده تا به متخصصان کمک کند شایع‌ترین نشانه‌های بالینی رفتار وسواس‌گونه مرتبط با بازیهای آنلاین را شناسایی کنند. فرم کوتاه این پرسشنامه دو زیرمقیاس: فقدان کنترل/ مدیریت زمان و اشتیاق/ مشکلات اجتماعی را در بردارد که هر کدام دارای ۶ پرسش می‌باشند. شیوه پاسخ‌دهی به‌صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای (۵ = همیشه تا ۱ = به ندرت) است. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۱۲ تا ۶۰ می‌باشد و هرچه این نمره بالاتر باشد، بیانگر اعتیاد بالاتر فرد به اینترنت خواهد بود و برعکس. طراحان این پرسشنامه برای دو زیرمقیاس آن ضرایب آلفای ۰/۸۷ و ۰/۸۳ گزارش کرده و ساختار عاملی آن را مطلوب گزارش نموده‌اند (یانگ، ۲۰۰۹). امیری و سپهریان‌آذر (۱۳۹۷) این فرم را در جامعه ایرانی مورد ارزیابی و هنجار قرار دادند و تحلیل داده‌های آنان نشان داد که اعتبار این فرم برای دو زیرمقیاس دارای ضرایب آلفای ۰/۸۷ و ۰/۸۸ است. همچنین روایی همزمان آن با فرم بلند اعتیاد به اینترنت یانگ ۰/۸۹ است. در این پژوهش، روایی صوری این پرسشنامه توسط چندین تن از اساتید روان‌شناسی مورد تأیید قرار گرفته و پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای نمره کل پرسشنامه ۰/۸۵ بدست آمده است.

ب) مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RC): این پرسشنامه را کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی در حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. این مقیاس ۲۵ گویه دارد که در یک طیف لیکرت بین ۰ (کاملاً نادرست) تا ۵ (همیشه درست) انجام می‌شود. دامنه نمرات آزمون بین ۰ تا ۱۰۰ قرار دارد و نمرات بالاتر، بیانگر تاب‌آوری بیشتر آزمودنی است. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۶ گزارش شده است. روایی این مقیاس با تحلیل عاملی تأییدی برای هر ۱۰ سؤال، بار عاملی بین ۴۴ تا ۹۳ درصد بارگذاری شده است که این حاکی از روایی سازه مطلوب و قابل قبول برای این مقیاس است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). هاشمی، اکبری، عباسی اصل و اردشیری (۱۳۹۷) پایایی نمره کل و خرده‌مقیاس‌های آن را با دو روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی به ترتیب در دامنه ۰/۷۸-۰/۵۱ و ۰/۷۵-۰/۵۲ گزارش کردند. در این پژوهش، روایی صوری این پرسشنامه توسط چندین تن از اساتید روانشناسی مورد تأیید قرار گرفته و پایایی

1. short internet addiction test
2. Young
3. Connor-Davidson resilience scale

پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای نمره کل پرسشنامه ۰/۷۷ بدست آمده است.

پ) پرسشنامه خودگویی انگیزشی ۱ (ST-S): این پرسشنامه که توسط برین تاپت، هین و کارمر (۲۰۰۹) طراحی شده است و تکلم‌های متداول فرد با خودش را اندازه‌گیری می‌کند. این فرم شامل ۱۶ سؤال و ۴ مؤلفه می‌باشد که خودگویی انگیزشی را در حین تمرین و رقابت می‌سنجد. در این مقیاس، هر سؤال با مقیاس لیکرت ۶ امتیازی: هرگز (۱) تا همیشه (۶) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس دارای چهار مؤلفه خود انتقادی (سؤال ۱، ۵، ۸ و ۱۳)، خود مدیریتی (سؤال ۳، ۹، ۱۲ و ۱۵) و ارزیابی اجتماعی (سؤال ۴، ۱۱۶، ۱۶) می‌باشد. دامنه نمرات آزمون بین ۶۰ تا ۹۶ قرار دارد و نمرات بالاتر، بیانگر خودگویی انگیزشی بیشتر آزمودنی است. خدایاری فرد، اکبری زردخانه، زینالی و قهوه‌چی (۱۳۹۰) اعتبار این فرم را با روش بازآزمایی برای بُعد انگیزشی ۰/۸۹ و برای بُعد آموزشی ۰/۶۹ به دست آوردند و روایی آن به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۶۱ گزارش شده است. در پژوهش جعفری، موسوی، فتح‌آبادی و پاکدامن (۱۳۹۵) ضریب پایایی این مقیاس با استفاده از روش بازآزمایی برای بُعد انگیزشی ۰/۸۴ و برای بُعد آموزشی ۰/۸۲ به دست آمد. در این پژوهش، روایی صوری پرسشنامه توسط چندین تن از اساتید روانشناسی مورد تأیید قرار گرفته و پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای بُعد انگیزشی ۰/۷۸ و برای بُعد آموزشی ۰/۸۱ بدست آمده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش، از روش‌های ماتریس همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیره با نرم‌افزار آماری SPSS-۲۱ استفاده شده است.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی پژوهش نشان داد که ۳۲/۰ درصد از دانش آموزان در پایه دهم، ۴۰/۰ درصد در پایه یازدهم و ۲۸/۰ درصد در پایه دوازدهم بودند. همچنین سن ۲۴/۷ درصد از پاسخگویان ۱۶ سال، ۳۸/۲ درصد ۱۷ سال، ۳۷/۱ درصد ۱۸ سال بود. یافته‌های در رابطه با تحصیلات پدر پاسخگویان نیز نشان داد ۱/۹ درصد بی‌سواد، ۴۵/۷ درصد ابتدایی و راهنمایی، ۲۹/۵ درصد دبیرستان یا دیپلم، ۹/۵ درصد فوق دیپلم، ۸/۶ درصد لیسانس و ۴/۸ درصد فوق لیسانس و بالاتر بودند. همچنین تحصیلات مادر پاسخگویان این‌گونه می‌بود که ۳/۸ درصد بی‌سواد، ۵۱/۴ درصد ابتدایی یا راهنمایی، ۲۷/۶ درصد دبیرستان یا دیپلم، ۱۰/۵ درصد فوق دیپلم، ۴/۳ درصد لیسانس و ۲/۴ درصد فوق لیسانس و بالاتر بودند. جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای اعتیاد اینترنت، تاب‌آوری و خودگویی انگیزشی دانش آموزان را نشان می‌دهد.

1. motivational self-talk scale
2. Brinthaupt, Hein & Kramer

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار	اعتیاد به اینترنت	تاب‌آوری	خودگویی انگیزشی
اعتیاد به اینترنت	۲۳/۹۹	۹/۳۲	۱		
تاب‌آوری	۶۲/۴۲	۱۵/۷۰	-۰/۳۳۶*	۱	
خودگویی انگیزشی	۵۷/۹۲	۱۸/۰۷	-۰/۲۵۰*	۰/۲۳۴*	۱

* $P < 0/01$

همانطور جدول ۱ نشان می‌دهد؛ بین تاب‌آوری و خودگویی انگیزشی با اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد ($P < 0/01$)، و بین تاب‌آوری و خودگویی انگیزشی نیز رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد ($P < 0/01$).

برای تعیین تأثیر هر یک از متغیرهای پیش‌بین (تاب‌آوری و خودگویی انگیزشی) بر واریانس آمادگی اعتیاد به اینترنت به‌عنوان متغیر ملاک از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. اما پیش از بررسی این تحلیل، پیش‌فرض‌های مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که شکل توزیع نمرات متغیر ملاک، نرمال بوده است. علاوه بر این، برای بررسی استقلال خطاها از آزمون دوربین-واتسون استفاده شد که مقدار آن، برابر با (۱/۷۴) بوده که در محدوده‌ی قابل قبول آن بین ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد و نشان‌دهنده‌ی مستقل بودن مشاهدات از یکدیگر است. نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره اعتیاد به اینترنت بر اساس متغیرهای پیش‌بین (تاب‌آوری و خودگویی انگیزشی) در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره اعتیاد به اینترنت بر اساس تاب‌آوری و خودگویی انگیزشی

مدل	ضریب رگرسیون استاندارد شده		میزان آماره تی	سطح معناداری
	B	خطای استاندارد		
مقدار ثابت	۴۰/۲۹۳	۴/۰۳۰	۹/۹۹۸	۰/۰۰۰*
تاب‌آوری	-۰/۱۷۴	۰/۰۵۶	-۳/۱۱۹	۰/۰۰۲*
خودگویی انگیزشی	-۰/۰۹۳	۰/۰۴۹	-۱/۹۲۳	۰/۰۰۵*
	=۸F/۵۸۴	=DF ۲		$P^* < 0/01$

بر اساس نتایج جدول ۲ و t مشاهده شده، ۱۴ درصد از واریانس آمادگی اعتیاد به اینترنت توسط تاب‌آوری و خودگویی انگیزشی تبیین می‌شود. بنابراین با توجه به مقدار بتا و سطح معنی‌داری، به ترتیب تاب‌آوری با مقدار $Beta/۲۹۴ = 0$ و خودگویی انگیزشی $Beta/۱۸۱ = 0$ قوی‌ترین متغیرها برای پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان می‌باشد ($P < 0/01$).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت براساس تاب‌آوری و خودگویی انگیزشی در

دانش‌آموزان انجام شد. نخستین یافته پژوهش نشان داد بین اعتیاد به اینترنت با تاب‌آوری رابطه منفی و معناداری وجود دارد؛ به این صورت که با افزایش میانگین نمره تاب‌آوری، میزان اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان کاهش می‌یابد و بالعکس. این یافته از پژوهش با نتایج مطالعات گنجی و توکلی (۱۳۹۷)؛ رحمتی و صابر (۱۳۹۶)؛ سائو و همکاران (۲۰۲۰) و نام و همکاران (۲۰۱۸) همسو است. در این پژوهش‌ها نیز تأثیر تاب‌آوری بر اعتیاد به اینترنت و تلفن همراه مورد تأیید قرار گرفته است. در تبیین این یافته می‌توان چنین بیان داشت، تاب‌آوری ویژگی شخصی است که به‌عنوان یک استراتژی مقابله‌ای و سازنده در مواجهه با ناملایمات زندگی به کار گرفته می‌شود، تاب‌آوری اثرات منفی روان‌شناختی که معمولاً با اعتیاد به اینترنت همراه است را کاهش می‌دهد (گنجی و توکلی، ۱۳۹۷). به عبارت دیگر، این سازه اشاره به ویژگی شخصیتی دارد که بازتابی از کاردانی فرد و انعطاف‌پذیری عملکردی وی در پاسخ به شرایط محیطی مختلف است و از این‌رو، به‌عنوان مقابله مؤثر و کارآمد در برخورد با عوامل تنش‌زا محسوب می‌شود (رحمتی و صابر، ۱۳۹۶). در واقع، تاب‌آوری می‌تواند یک عامل محافظت‌کننده بین میزان استرس و استفاده از اینترنت باشد. بنابراین، افراد با سطح بالای تاب‌آوری روان‌شناختی که تحت تأثیر استرس و تجربه‌های زیان‌آور قرار می‌گیرند و در عین حال کمتر درگیر اعتیاد به اینترنت هستند، افراد با تاب‌آوری بالا، دارای توانایی قوی برای تفکر و درون‌اندیشی و یا تحمل احساسات منفی بالا باشند. و این افراد قادر هستند که با موقعیت‌های مخرب و آسیب‌زا بهتر کنار بیایند و بنابراین احتمال بروز، رفتارهای نامطلوب را کاهش می‌دهد (سائو و همکاران، ۲۰۲۰).

یافته دوم نشان داد بین اعتیاد به اینترنت و خودگویی انگیزشی، رابطه منفی و معناداری وجود دارد؛ به این صورت که با افزایش میانگین نمره اعتیاد به اینترنت، خودگویی انگیزشی کاهش می‌یابد و بالعکس. در ارتباط با اثرگذاری این دو متغیر پیشینه پژوهشی همسو یافت نشد و از این نظر پژوهش حاضر بدیع به‌نظر می‌رسد، اما نتایج حاصل از پژوهش امینی‌منش و همکاران (۱۳۹۶)؛ روسفا و همکاران (۲۰۲۲)؛ زبیدی و سلیمان (۲۰۲۰) به‌طور غیرمستقیم با نتایج پژوهش حاضر همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد وابسته به اینترنت، تمایل کمتری به مرادده و برقراری ارتباط با دیگران دارند، وابستگی افراطی آنان به محیط مجازی، با جدا شدن آن‌ها از دنیای واقعی و افسردگی و کاهش انگیزش در ارتباط است که موجب کاهش تعاملات اجتماعی و خودگویی انگیزشی آنها می‌شود. از جنبه دیگر، افرادی که از توانایی خودگویی انگیزشی بالا برخوردارند؛ کمتر دچار شکست در امور زندگی خود می‌شوند و با مواجهه با مشکلات خود به جای اجتناب از آنها و توجه به اینترنت و وابستگی به آن، در پی بررسی و یافتن راه‌حل‌های مناسب برای حل مسائل و مشکلاتشان هستند و در صورت آگاهی از خودگویی‌های ناسازگارانه و منفی در گام اول، به جای استفاده مفرط از اینترنت سعی در تغییر خودگویی منفی و تبدیل کردن آن به خودگویی مثبت برمی‌آیند و در گام دوم در پی تغییر رفتار بیرونی در جهت اصلاح امور هستند (امینی منش و همکاران، ۱۳۹۶).

یافته دیگر نشان داد که بین تاب‌آوری و خودگویی انگیزشی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. بدین معنا که با افزایش تاب‌آوری، خودگویی انگیزشی دانش‌آموزان بالا می‌رود. مطالعات انجام شده از پژوهش

عبدالله‌زاده و همکاران (۱۳۹۷) و ریز (۲۰۱۶) همسو با یافته‌ی حاضر است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، تاب‌آوری در مورد کسانی به‌کار می‌رود که در معرض خطر قرار می‌گیرند ولی دچار اختلال نمی‌شوند. از این‌رو، مواجه شدن با خطر شرط لازم برای آسیب‌پذیری است اما کافی نیست. افراد حتی پس از فشارهای آسیب‌زا می‌توانند به بازسازی زندگی خود بپردازند. ارتقاء تاب‌آوری منجر به رشد افراد در به‌دست آوردن تفکر و مهارت‌های خودمدیریتی بهتر می‌شود. از این‌رو خود‌گویی معادل افکار بوده و به اندازه کلام دیگران بر احساسات و رفتار تأثیر گذاشته و آن را جهت می‌دهند. بنابراین می‌توان گفت افزایش خود‌گویی مثبت منجر به ارتقاء تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری در شرایط دشوار می‌شود (عبدالله‌زاده و همکاران، ۱۳۹۷).

علاوه بر این، نتایج نشان داد تاب‌آوری و خود‌گویی انگیزشی به‌صورت معناداری می‌توانند اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کنند. این یافته از پژوهش با نتایج مطالعات رحمتی و صابر (۱۳۹۶)؛ سائو و همکاران (۲۰۲۰) و ژائو و همکاران (۲۰۱۷) مبنی بر پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت براساس تاب‌آوری به‌طور مستقیم و با نتایج مطالعات امینی‌منش و همکاران (۱۳۹۶)؛ روسفا و همکاران (۲۰۲۲)، زبیدی و سلیمان (۲۰۲۰) مبنی بر پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت براساس خود‌گویی انگیزشی به‌طور غیرمستقیم همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت که از آنجایی که افراد با تاب‌آوری بالا، در هنگام مواجهه با عوامل استرس‌زا طرح و برنامه‌ریزی دارند و به طرز خلاقانه و انعطاف‌پذیری به مسائل می‌نگرند، بنابراین در هنگام مواجهه با عوامل استرس‌زا، کمتر به سراغ استفاده افراطی و اعتیادی از اینترنت می‌روند و از اینترنت به شکل حساب شده و در جهت دستیابی به اهداف تعیین شده استفاده کنند (ژائو و همکاران، ۲۰۱۷). علاوه بر این، خود‌گویی انگیزشی نیز می‌تواند با افزایش اعتمادبه‌نفس، هدایت توجه و کنترل اضطراب و استرس‌های نوجوانان، منجر به کاهش افکار خودآیند منفی و فشارهای روانی ناشی از آسیب‌های وابستگی به اینترنت شود و نوجوانان را برای مواجهه با مشکلات و مسائل زندگی، جرأت‌مند و قوی‌تر سازد (روسفا و همکاران، ۲۰۲۰).

با این حال، این پژوهش همانند هر پژوهش دیگری با محدودیت‌ها و مشکلاتی همراه بود که عبارت‌اند از: عدم همکاری برخی از مسئولین مدارس و دانش‌آموزان، انجام پژوهش با استفاده از پرسشنامه‌های خود گزارشی که در این نوع، همیشه این امکان وجود دارد که آزمودنی‌ها، پاسخ‌های غیر واقعی یا تحریف شده بدهند، فقر منابع ایرانی در رابطه با این متغیر خود‌گویی انگیزشی به دلیل تازه بودن آن. بنابراین، پیشنهاد می‌گردد که با توجه به افزایش استفاده از اینترنت توسط نوجوانان، اقدامات جدی از سوی مسئولین آموزش و پرورش درخصوص بهبود تاب‌آوری و خود‌گویی انگیزشی انجام پذیرد و یافته‌های پژوهش حاضر برای پرورش و فعال‌سازی توانمندی‌ها و اصلاح رفتار کودکان و نوجوانان در مؤسسات آموزشی و دیگر نهادهای اجتماعی مورد توجه قرار گیرد. همچنین، با تأمل در نتایج و توجه به قابل پرورش بودن تاب‌آوری، باید بر گنجانیدن برنامه‌های آموزشی مبتنی بر ایجاد و افزایش تاب‌آوری به واسطه خود‌گویی انگیزشی دانش‌آموزان و نیز تقویت عوامل محافظتی در آموزش و پرورش تأکید شود. لذا، در این زمینه بهتر است والدین با در نظر گرفتن مقررات، نظارت بیشتری بر رفتارهای وابسته به اینترنت

کودکان و نوجوانان خود داشته و با استفاده از برنامه‌های تقویتی تکالیف درسی را برای آنان در اولویت قرار دهند. در نهایت با توجه به اهمیت مسئله اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان، انجام پژوهش‌هایی در جهت شناخت بیشتر و بهتر عوامل موثر بر آن ضروری به نظر می‌رسد

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از کلیه مسئولین مدارس و کلیه دانش‌آموزانی که در انجام این پژوهش مساعدت لازم را فراهم نمودند، صمیمانه تشکر و سپاسگزاری می‌شود.

منابع

- امیری، سهراب و سپهریان‌آذر، فیروزه. (۱۳۹۷). اعتباریابی ویژگی‌های روانسنجی نسخه کوتاه پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ. *روانشناسی*، ۷(۱)، ۶۵-۹۲.
- امینی منش، سجاد؛ نظری، علی محمد؛ ولی اله، فرزاد و مصطفی، خانزاده. (۱۳۹۶). نقش انگیزه‌های روان‌شناختی در اعتیاد نوجوانان به بازی‌های آنلاین. *نشریه سلامت و مراقبت*، ۱۹(۳)، ۱۴۷-۱۵۷.
- جعفری، اصغر؛ واعظ موسوی، سیدمحمدکاظم؛ فتح‌آبادی، جلیل و پاکدامن، شهلا. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش خودگویی انگیزشی و مهارت‌های تصویرسازی ذهنی در ارتقاء عملکرد ورزشی بازیکنان فوتبال. *فصلنامه مطالعات روانشناختی*، ۱۱(۴)، ۷۱-۹۵.
- خدایاری‌فرد، محمد؛ اکبری‌زردخانه، سعید؛ زینالی، علی‌رضا و قهوه‌چی، فهیمه. (۱۳۹۰). *کتابچه راهنمای تخصصی اجرا و نمره‌گذاری سیاهه خودگویی*. تهران: مؤسسه روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- رحمتی، فاطمه و صابر، سوسن. (۱۳۹۶). مقایسه تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری در دانش‌آموزان معتاد به اینترنت و دانش‌آموزان عادی. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۱۱(۴)، ۵۷۹-۵۹۶.
- سعدی‌پور، اسماعیل؛ قلمی، زهرا و اسدزاده، حسن. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی آموزش خودگویی مثبت و خودکنترلی بر باورهای خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه. *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، ۷(۲)، ۱۷۲-۱۸۱.
- عبدالله‌زاده، گلشید؛ آقامحمدیان‌شعرباف، حمیدرضا و طالبیان‌شریف، جعفر. (۱۳۹۷). نقش میانجی‌گری خودگویی در رابطه تصور از خود با تاب‌آوری دانشجویان. *دستاوردهای نوین مطالعات علوم انسانی*، ۱(۹)، ۹۷-۱۰۹.
- عزیزی، امیر؛ اسماعیلی، سودابه و دهقان‌منشادی، سیدمسعود. (۱۳۹۵). ارتباط اعتیاد به اینترنت با اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان جلفا. *نشریه سلامت جامعه*، ۱۰(۱)، ۱۲-۱۸.
- گنجی، بی‌نظیر و توکلی، سمیرا. (۱۳۹۷). بررسی رابطه‌ی بین سرمایه روانشناختی و تاب‌آوری تحصیلی با اعتیاد به اینترنت دانشجویان. *نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۱(۱)، ۱۰۱-۱۰۷.
- متقی، شکوفه و صفایی، صدیقه. (۱۳۹۶). بررسی شاخصهای روانسنجی پرسشنامه استفاده آسیب‌زا از اینترنت. *فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۲(۱۹)، ۱۱۵-۱۳۳.