

## فصلنامه علمی- تخصصی معارف علوم انسانی و علوم اسلامی

شماره یازدهم، زمستان ۱۴۰۱، ص ۶۷-۹۴

### بررسی سبک های دل بستگی و راهبرد های مقابله ای با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان

زهرا لازری<sup>۱</sup>

صنم رمون<sup>۲</sup>

الهه قایدی<sup>۳</sup>

اسماعیل جبله<sup>۴</sup>

#### چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه بین سبک های دل بستگی و راهبرد های مقابله ای با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری می باشد. به این منظور تعداد ۱۵۵ نفر از دانشجویان رشته روانشناسی، با روش نمونه گیری هدفمند در دسترس بعنوان نمونه انتخاب شدند. در این پژوهش از سه پرسشنامه استفاده شد. پرسشنامه ها شامل ۱. اعتیاد به اینترنت (کمبرلی یانگ) ۲. سبک های دل بستگی هازن و شیور ۳. راهبرد های مقابله ای لازاروس بود. برای بررسی رابطه بین سبک های دل بستگی و راهبردهای مقابله ای با اعتیاد به اینترنت از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره استفاده شده است. نتایج پژوهش نشان داد بین سبک دل بستگی ایمن با اعتیاد به اینترنت همبستگی منفی و بین سبک دل بستگی اجتنابی و سبک دل بستگی دوسوگرا با اعتیاد به اینترنت همبستگی مثبت و معنی دار وجود دارد. بین راهبردهای مقابله ای مسأله مدار با اعتیاد به اینترنت همبستگی منفی و راهبردهای مقابله ای هیجان مدار با اعتیاد به اینترنت همبستگی مثبت وجود دارد.

**واژه های کلیدی:** سبک های دل بستگی، راهبردهای مقابله ای، اعتیاد به اینترنت.

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی از دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، آدرس ایمیل: zahralazari36@gmail.com

<sup>۲</sup> طلبه سطح ۳ رشته تفسیر و علوم قرآنی، قم: مرکز آموزش های غیر حضوری، معاون اداری مالی مدرسه علمیه حضرت زینب سلام الله علیها، معلم پایه ششم ابتدایی، آدرس ایمیل: sanamramoon@gmail.com

<sup>۳</sup> سطح ۲ حوزه علمیه نفیسه اصفهان، آموزگار ابتدایی، دبستان پسرانه قدس ناحیه ۵ اصفهان، آدرس ایمیل: ghaedi.507@gmail.com

<sup>۴</sup> طلبه سطح ۳ رشته فقه و اصول حوزه علمیه قم، فعال فرهنگی، آدرس ایمیل: asijabaleh@gmail.com

## مقدمه

به نظر می رسد اینترنت، قسمت بیشتری از زندگی روزانه مردم را در بر گرفته است. در سال های اخیر گزارش هایی مبنی بر اعتیاد کاربران به اینترنت منتشر شده است. با وجود مزایای بی شمار این فن آوری و تحولات مثبتی که در زمینه ارتباطات ایجاد کرده است، متأسفانه برخی از مطالعات، عوارض خطرناکی را به استفاده از اینترنت نسبت داده اند که از جمله مخربترین عوارض آن می توان به اعتیاد اینترنتی اشاره نمود (صادقی مقدم، ۱۳۹۰). اعتیاد به اینترنت، نوعی وابستگی رفتاری است که فرد برای مقابله با مشکلات از آن استفاده می کند. افراد برای دفاع از خود در برابر موقعیتهای فشارزای درونی و بیرونی از راهبردهای مقابله ای استفاده می کنند. مقابله<sup>۱</sup> را نظریه پردازان مختلف تعریف کرده اند که در یک سو، این اعتقاد وجود دارد که مقابله یعنی چگونگی فائق آمدن مردم بر مشکلاتشان (ساراسون<sup>۲</sup>، ۱۹۸۹). راهبردهای مقابله ای مجموعه از تلاش های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تغییر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش زا به کار می رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن می شود (غضنفری و قدم پور، ۱۳۸۷). به طور کلی راهبردهای مقابله ای فعالیت های بسیاری را شامل می شوند اما اکثر آنها مبین تلاش برای بهبود یک موقعیت دشوار مثل طراحی نقشه و اقدام عملی (مقابله مسأله مدار<sup>۳</sup>)، یا برای تنظیم درماندگی هیجانی مثل جستجوی دیگران برای حمایت عاطفی یا کاهش دشواری موقعیت از نظر شناختی (مقابله هیجان مدار<sup>۴</sup>) هستند (علی پور و همکاران، ۱۳۸۹)؛ که این مورد از مقابله در کاربران دارای اعتیاد به اینترنت بیشتر به چشم می خورد و اکثر این افراد با توجه به شرایط نامناسب زندگی خود بیشتر وقت خود را در فضای مجازی با افراد با هویت نامعلوم سپری کرده و بیشتر اوقات از روزمره در حال گفتگو با آنان هستند و به آنها دلبستگی<sup>۵</sup> پیدا می کنند. دلبستگی سه نوع است: ایمن، ناایمن و دوسوگرا. که در افراد دارای اعتیاد به اینترنت با توجه به موقعیت بیرونی و شرایط درونی و فردیشان به نسبت از هر کدام از انواع دلبستگی در ارتباط با مخاطبین خود در فضای مجازی وجود دارد؛ و پژوهش حاضر در پی آن است نوع و میزان این ارتباط را در پایان پژوهش گزارش دهد.

۱ cooping

۲ Sarason

۳ Problem-oriented cooping

۴ Emotion-oriented cooping

۵ attachment

## ۱- مفهوم شناسی

### ۱-۱- تعاریف نظری

**دل‌بستگی:** دل‌بستگی<sup>۱</sup> پیوند عاطفی عمیقی است که با افراد خاصی در زندگی خود داریم که باعث می شود وقتی با آنها تعامل می کنیم لذت ببریم و در مواقع استرس از نزدیکی آنها احساس آرامش کنیم (برک، ۲۰۰۶، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۹).

**دل‌بستگی ایمن:** فرد دارای دل‌بستگی ایمن به هنگام جدایی از مراقب از خود پریشانی نشان می‌دهند، اما به راحتی تسکین می‌یابند و وقتی مراقب برمی‌گردد، فعالانه تماس با او را می‌جوید (فصیحی، ۱۳۹۲).

**دل‌بستگی اجتنابی:** این افراد رفتارهای نظیر آنچه بالبی رفتار "کناره‌گیری" می‌نامید، نشان می‌دهند. در این افراد هیچ پریشانی آشکاری موقع رفتن مراقب وجود ندارد و مراقب را موقع برگشتن نمی‌پذیرند و رفتارهای اجتنابی شدیدی از خود نشان می‌دهند (فصیحی، ۱۳۹۲).

**دل‌بستگی دوسوگرا:** افراد دارای این نوع دل‌بستگی به طور نوعی از حضور غریبه وحشت دارند، در پاسخ به رفتن مراقب، رفتار چسبیدن و پریشانی نشان می‌دهند، به آسانی تسکین نمی‌یابند و ترکیبی از رفتارهای نزدیکی و خشم و ناراحتی موقع برگشتن مراقب نشان می‌دهند (فصیحی، ۱۳۹۲).

**راهبردهای مقابله ای:** راهبردهای مقابله ای به تلاش های شناختی و رفتاری برای جلوگیری، مدیریت و کاهش استرس اشاره می کند (توکلی، ۱۳۹۰).

**راهبردهای مقابله ای مساله مدار:** در این شیوه مقابله می توان توجه خود را معطوف موقعیت یا مشکل خاصی که پیش آمده نمود و در پی تغییر یا اجتناب از آن برآمد (اتکینسون و همکاران، ۱۳۸۹).

**راهبردهای مقابله ای هیجان مدار:** در این شیوه مقابله می توان درصدد تسکین هیجان های ناشی از موقعیت تنش زا برآمد. حتی اگر نتوان تغییری در خود موقعیت ایجاد کرد (اتکینسون و همکاران، ۱۳۸۹). **اعتیاد به اینترنت:** اعتیاد به اینترنت نوعی اختلال روان شناختی - اجتماعی است که شامل نوعی وابستگی رفتاری به این اینترنت است و استفاده ی بیمار گونه و وسواسی از اینترنت را شامل می شود.

## ۲- مفاهیم و نظریه های مربوط به سبک های دلبستگی

### ۲-۱- دلبستگی<sup>۱</sup>

دلبستگی یک پیوند هیجانی متقابل و پایدار میان طفل و مراقب اوست و هریک از آنها در کیفیت این رابطه نقش دارند. دلبستگی برای کودکان دارای ارزشی انطباقی است، و برآورده شدن نیاز های روانی- اجتماعی و نیز جسمانی آنها را تضمین می کند (پاپالیا، ترجمه عرب قهستانی و همکاران، ۱۳۹۱).

### ۲-۲- ویژگی های سبک دلبستگی

بالبی عقیده داشت که دلبستگی دارای چهار ویژگی است: ۱- حفظ نزدیکی: تمایل به نزدیک بودن به کسانی که به آنها دلبستگی داریم. ۲- پناهگاه امن: بازگشت نزد فردی که به آن دلبستگی داریم و به هنگام مواجه شدن با خطر یا تهدید. ۳- پایه مطمئن: فردی که به آن دلبستگی وجود دارد، پایه مطمئن و قابل اتکایی برای کودک به وجود می آورد تا به کشف محیط و جهان پیرامونش بپردازد. ۴- اندوه جدایی: اضطراب ناشی از عدم حضور فردی که به آن دلبستگی وجود دارد (بالبی، ۱۹۸۸؛ نقل از طالبی، ۱۳۹۱).

- ویژگی های شخص یادگار دلبستگی: کیفیات خاصی که یک شخص باید داشته باشد تا هدف نیاز های دلبستگی شما قرار بگیرد اغلب در سه دسته و طبقه قرار می گیرد. ۱- ویژگی فیزیکی: اغلب اشخاص به یک گونه فیزیکی تمایل بیشتری نشان می دهند و این ممکن است صرف یک جذابیت جنسی نباشد. برای هریک از ما برخی از ویژگی های فیزیک نیاز های عمیق دلبستگی ما را به میان می کشد. ۲- ویژگی شخصیتی: اگر به کسانی که به شما علاقه مند شده اند فکر کنید می بینید در آنها وجوه شخصیتی مشترکی وجود دارد. ۳- ویژگی های فیزیکی در کنار ویژگی های شخصیتی این اشخاص می توانند تولید دلبستگی کنند. (برزونسکی، ۲۰۰۵).

### ۲-۳- سبک های دلبستگی

پروین (۱۳۷۶) طبقه بندی سه گانه الگو های دلبستگی اینزورث را به صورت مناسباتی از روابط عاشقانه بزرگسالان به صورت زیر ارایه نموده اند: ۱- بزرگسال ایمن در مقایسه با سایرین راحت می توانند با دیگران صمیمی شوند در حالی که به آنها وابسته اند؛ یا در حالی که دیگران به آنها وابسته اند، احساس آرامش می کنند، آنها غالباً در مورد اینکه ترک شوند یا اینکه شخص با آنها خیلی صمیمی شود نگرانی ندارند (طالبی، ۱۳۹۱). ۲- بزرگسال

نالایمن اجتنابگر در صمیمی شدن با دیگران چندان راحت نیستند. برایشان مشکل است که به دیگران اعتماد کنند یا به خودشان اجازه دهند که به دیگران وابسته باشند. وقتی کسی با آنها خیلی صمیمی می شوند (هر کسی که باشد) عصبی می شوند و به اعتقاد آنان، همسرشان اغلب از آنها می خواهد که بیش از آنچه که احساس راحتی می کنند خودمانی و صمیمی باشد (طالبی، ۱۳۹۱). ۳- بزرگسال نا ایمن مضطرب / دوسوگرا در می یابند که دیگران به آن اندازه که آنها دوست دارند تمایل به صمیمی شدن با آنها ندارند و غالباً نگرانند که همسرشان آنها را به طور واقعی دوست ندارد یا نمی خواهد که به زندگی با آنها ادامه دهد. آنها دوست دارند که به طور کامل با دیگران از نظر عاطفی در آمیزند و این امر گاهی اوقات موجب می شود که مردم از ایشان کناره گیری کنند (طالبی، ۱۳۹۱).

## ۲-۴- نظریه های مختلف در مورد دلبستگی

روانشناسان رشد این موضوع را مورد بحث قرار دادند که چندین نظریه با نفوذ دلبستگی را مورد بررسی قرار می دهیم.

### ۲-۴-۱- نظریه روان شناختی

در این دیدگاه روان شناسی شناختی نیز والدین پایگاه شکل گیری و تحول فرآیند های روان شناختی کودک به شمار می آیند. بل موفق شده بود تا پایداری شی و پایداری شخص را مورد آزمایش قرار دهد. نتایج پژوهش او نشان داد که ۷ درصد از آزمودنی ها در پایداری شخص نمره هایی، بهتر از پایداری شی بدست می آورد. بل معتقد است پایداری شخص از احساس امنیت و دلبستگی کودک به مادر ناشی می شود. در همین پژوهش او دریافت که بین امنیت و دلبستگی و پایداری شخص در کودک رابطه معنی دار وجود دارد. بل اظهار می کند که پایداری شخص بسیار تحت تأثیر رفتار مادی است در حالیکه پایداری شی چنین وضعیتی ندارد (طالبی، ۱۳۹۱).

### ۴-۲-۲- نظریه روان تحلیل گری

به گفته فروید کودکی شیر خوار اگر می خواست فکر خود را بیان کند اعتراف می کرد که مکیدن پستان مادر مهمترین چیز است (طالبی، ۱۳۹۱). از نظر روان تحلیل گری رابطه کودک و مادر ناشی از برآورده کردن نیازهای بیولوژیکی کودک از سوی مادر است. نیاز مادر به غذا و کاهش درد نمایانگر لذت جویی حسی است. فروید می گفت در دوران شیر خوارگی هر چیزی که به کودک مربوط باشد از مهمترین سرچشمه های کسب رضایت برای او قلمداد می شود. هنگامی که از کودکان مراقبت یا غذایشان تأمین می شود توجه شان از انرژی لیبیدو نشأت

می گیرد بر کسی که این لذا بد را فراهم می کند متمرکز می شود . فروید این فرآیند را «نیرو گذاری روانی» نامید (ماسن، ترجمه یاسایی، ۱۳۸۱).

## ۲-۴-۳- نظریه یادگیری اجتماعی

برخلاف بالبی که ریشه رفتار های دلبستگی را به مکانیسم های ذاتی نسبت می دهد، نظریه پردازان یادگیری، دلبستگی را محصول فرآیند اجتماعی شدن می دانند. به عقیده این روانشناسان از جمله سیرز، جی ویرتز، بی جو و بایر در ابتدای کار، مادر چیز خاصی برای کودک عرضه نمی کند. اما بتدریج که مادر کودک را شیر می دهد، گرم می کند، بغل می گیرد، ویژگی های پاداش دادن را یاد می گیرد (نظریه پردازان یادگیری اجتماعی فرض را بر این دارند که شدت وابستگی کودک به مادر بستگی دارد به این که مادر تا چه حد نیاز های کودک را تأمین می کند. یعنی مادر تا چه اندازه وجودش با لذت و کاهش درد و ناراحتی همراه است. این نظریه پردازان همچنین بر این واقعیت تأکید دارند که فرآیند دلبستگی یک راه دو طرفه است و به رابطه رضایت بخش متقابل و تقویت های دو جانبه وابسته است. مادر رضایت خود را در پایان دادن به فریاد های بچه پیدا می کند و در نتیجه خود را نیز آرام می کند. کودک با لبخند و بغوغو کردن های خود به کسانی که او را آرام می کنند، پاداش می دهد (طالبی، ۱۳۹۱).

## ۲-۴-۴- نظریه رفتار گرایی

مفهوم وابستگی از نظر رفتار گرایی: مادر به عنوان عامل تقویت کننده در اوایل قرن بیستم، رفتار گرایان اعلام می کنند که رفتار های وابستگی در اثر شرطی شدن آموخته می شوند. چهره مادرانه، کودک را تغذیه می کند و سایر نیاز های فیزیولوژیک او را برطرف می سازد. بنا براین، کودک بین چهره مادرانه و احساس رضایت ارتباط برقرار می کند و یاد می گیرد که، برای ارضای نیاز های خود، به مادر نزدیک شود. طبق این دیدگاه، چهره ی مادرانه به یک تقویت کننده ی شرطی تبدیل می شود. احساس رضایت، که با ارضای نیاز های اولیه همراه می شود، به احساس ایمنی در حضور چهره مادرانه تعمیم می یابد (طالبی، ۱۳۹۱).

## ۲-۴-۵- نظریه بوم نگری

در دیدگاه بوم نگری تلاش می شود تا انسان در متن محیط زندگی اش مورد مطالعه قرار گیرد. ویگوتسکی عقیده داشت کارکرد های عالی ذهنی در کودکان از راه تعامل با والدین، معلمان و دیگر افراد مهم در محیط رشد می

کند. بر همین اساس، اهمیت دیدگاه بوم نگری و رویکرد پیروان این دیدگاه، به تعامل والدین فرزند بطور فزاینده ای مورد توجه قرار گرفته است (طالبی، ۱۳۹۱).

## ۲-۴-۶- نظریه کردار شناختی دلبستگی

نظریه کردار شناختی دلبستگی<sup>۱</sup> به پیوند عاطفی بچه به مراقبت کننده را به صورت پاسخ تکمیل یافته ای می دارند که به بقا کمک می کند، دیدگاهی است که مقبولیت زیادی دارد. بولبی معتقد بود که بچه ی انسان مانند بچه سایر گونه های حیوانی، از یک رشته رفتار های فطری برخوردار است که به نگه داشتن والد نزدیک او برای محافظت کردن از وی در برابر خطر و حمایت کردن از در کاوش محیط و تسلط یافتن بر آن، کمک می کنند (برک، ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۲).

## ۲-۴-۷- دلبستگی ایمن<sup>۲</sup>

الگویی از دلبستگی که در آن کودک هنگام رفتن مرتب گریه و اعتراض می کند و تا زمان بازگشت فعالانه در جست و جویش است. سبک دلبستگی ایمن در بزرگسالان، کسانی که دلبستگی مطمئن دارند معمولاً به دنبال روابط قابل اعتماد تر و پایدار تری هستند و این ویژگی های کلیدی دلبستگی مطمئن در بزرگسالان شامل خود یاری زیاد، لذت بردن از روابط صمیمانه، جستجوی حمایت اجتماعی و توانایی در به اشتراک گذاشتن احساسات با دیگران است. پژوهشگران در یک مطالعه دریافتند که زمانی که دارای سبک دلبستگی مطمئن هستند، احساسات مثبت تری درباره ی روابط عاطفی و عاشقانه خود دارند (مارسیا، ۱۹۹۳، به نقل از رجب پور، ۱۳۸۶).

## ۲-۴-۸- دلبستگی اجتنابی<sup>۳</sup>

الگویی از دلبستگی که در آن طفل به هنگام جدایی از مراقب اصلی به ندرت گریه می کند و هنگام بازگشت او از برقراری تماس با وی اجتناب می نماید. در بزرگسالان، کسانی که دلبستگی اجتنابی دارند. در برقراری روابط نزدیک و صمیمانه مشکل دارند. این افراد سرمایه گذاری عاطفی چندانی در برقراری روابط با دیگران نمی کنند و در صورت خاتمه یافتن یک رابطه نیز زیاد ناراحت نمی شوند. آنها معمولاً با بهانه هایی (مثل درگیریهای کاری) از برقراری روابط نزدیک اجتناب می کنند. پژوهش همچنین نشان داده اند که بزرگسالان با سبک دلبستگی اجتنابی، بیشتر پذیرای روابط جنسی اتفاقی و تصادفی هستند. دیگر ویژگی های متداول این افراد عبارت است از:

۱. Ethological theory of attachment .

۲. Secure attachment .

۳. Avoidant attachment .

ناکامی در پشتیبانی از دوستان و نزدیکان در خلال لحظات پر استرس و نیز ناتوانی در به اشتراک گذاشتن احساسات، افکار و هیجانات با دیگران.

### ۲-۴-۹- دلبستگی دشوار گرایانه<sup>۱</sup> (مقاومت آمیز)

الگوی از دلبستگی که در آن طفل پیش از رفتن مراقب اصلی نیز مضطرب است، با رفتن او بسیار ناراحت می شود، و به هنگام بازگشت او می خواهد با وی ارتباط برقرار کند و هم در برابرش مقاومت می کند. سبک دلبستگی دوسوگرا: در بزرگسالان، کسانی که دارای سبک دلبستگی دوسوگرا دارند غالباً تمایل به نزدیک شدن با دیگران ندارند و نگرانند که طرف مقابلشان متقابلاً به احساسات آنها پاسخ بدهند. این امر به قطع متوالی رابطه، غالباً به دلیل احساس سرد شدن رابطه و دوری، می انجامد. این افراد پس از خاتمه یافتن یک رابطه، بسیار احساس آشفتگی و پریشانی می کنند (مارسیا، ۱۹۹۳؛ به نقل از طالبی، ۱۳۹۱).

### ۲-۴-۱۰- دلبستگی آشفته و سردرگم<sup>۲</sup>

الگوی از دلبستگی که در آن طفل پس از جدایی از مراقب اصلی خود و به هنگام بازگشت او رفتار های متناقضی از خود نشان می دهد (پاپالیا، ترجمه عرب قهستانی و همکاران، ۱۳۹۱).

## ۳- مفاهیم و نظریه های مربوط به راهبردهای مقابله ای

### ۳-۱- راهبردهای مقابله ای

۱- از دید گاه لازاروس و فولکمن<sup>۳</sup> (۱۹۹۱) راهبرد های مقابله<sup>۴</sup> را به عنوان مجموعه ای از پاسخدهی رفتاری و شناختی که هدفشان به حداقل رساندن فشار های موقعیت استرس زا است، تعریف کرده اند (سپهریان و همکاران، ۱۳۹۳). ۲- راهبرد های مقابله ای عبارت از روش های مدیریت موقعیت ها و مقابله با رویداد های زندگی است (کار، ۲۰۰۴). ۳- از دید گاه لازاروس و فولکمن مقابله با یک پدیده پویاست که از یک سو وضعیت واکنش های شناختی و عاطفی فرد را در مواجهه با عناصر تنیدگی زا جنبه هایی از محیط که به منزله تهدید ادراک می شود و پیامد آن پاسخ های روانشناختی و فیزیولوژیکی منفی است - یا پیامدهای ناشی از آنها، از سوی دیگر، مهار نیاز

۱. ambivalent

۲. Resistant attachment

۳. Lazarus, folkman

۴. Coping Strategies



های درونی و انتظار های بیرونی خاص را، مخصوصاً اگر نیاز ها فراتر از توان فرد هستند و قابلیت های او را به چالش می طلبند را نشان می دهند (فیاضی، ۱۳۹۱).

### ۲-۳- تدابیر و منابع مقابله ای

تدابیر مقابله ای افکار و رفتار هایی هستند که پس از روبه رو شدن فرد با رویداد استرس زا به کار گرفته می شوند درحالی که منابع مقابله ای ویژگی های خود شخص هستند که قبل از وقوع استرس وجود دارند، مانند برخورداری از عزت نفس، احساس تسلط بر موقعیت سبک های شناختی، منبع کنترل، خود اثر بخشی و توانایی های حل مسئله (فهلی، ۱۳۸۴). ارزیابی افراد از توانای های خود برای رویارویی با مسائل طی سه مرحله شکل می گیرد که در شکل دادن به رفتار های مقابله ای خیلی موثر است: ۱- در این مرحله فرد به ارزیابی موقعیت پیش بینی کننده ی استرس و تهدید می پردازد. مثلاً شخص این سوال را از خود می پرسد که آیا موقعیت تهدید کننده ای است یا خیر؟ ۲- در این مرحله فرد به ارزیابی توانایی خود جهت انجام دادن کاری در ارتباط با موقعیت استرس زا می پردازد، در این باره فرد از خود می پرسد، برای حل مسئله پیش آمده چه می توان کرد؟ ۳- در مرحله سوم فرد به ارزیابی مجدد موقعیت می پردازد که آیا قضاوت او از موقعیت یا منابع موجود برای رویارویی درست بوده است یا نه. او رفتار های خود را بر این اساس تعدیل و بازسازی می کند (دافعی، ۱۳۷۶).

### ۳-۳- انواع مقابله

به طور کلی در برخورد با موقعیت های استرس زا دو نوع مقابله از طرف افراد به کار گرفته می شود:

۱- مقابله های کار آمد: آنچه تحت عنوان مقابله ای مطرح می شود همان روش های برخورد با مسائل است که از طرف فرد به طور آگاهانه طراحی و به اجرا در می آید. ۲- مقابله های ناکار آمد: تلاش هایی هستند که گر چه برای مقابله با شرایط دشوار به کار گرفته می شوند ولی نوعاً به بدتر شدن اوضاع و پیچیده تر شدن وضعیت منجر می شوند، (ریو، ۱۹۹۷، ترجمه سید محمدی ۱۳۷۶).

بر اساس نظریه لازاروس دو نوع راهبرد مقابله ای در برابر فشار روانی وجود دارد:

۱- راهبرد مقابله ای مسئله مدار<sup>۱</sup>: در راهبرد مقابله ای مسئله مدار فرد بر عامل فشار آور متمرکز می شود و سعی می کند اقدامات سازنده ای را در راستای تغییر شرایط فشار آور یا حذف آن انجام دهد (خسرو شاهی و خانجانی،

۱۳۹۲). ۲- راهبرد های مقابله ای هیجان مدار<sup>۱</sup>: فرد سعی می کند، پیامد های هیجانی واقعه فشار آور را مهار کند. کار کرد اولیه ی مقابله ی هیجان مدار را تنظیم و مهر هیجانی عامل فشار آور است تا تعادل هیجانی فرد حفظ شود (خسرو شاهی و خانجانی، ۱۳۹۲). در مقابله ی متمرکز بر مسئله افراد تدابیری را به کار می گیرند که به چند مورد از این تدابیر اشاره می نماییم: ۱- مقابله فعال: فرآیندی است که شخص در طی آن به طور فعالانه برای تغییر منبع فشار روانی تلاش می کند. ۲- مقابله مبتنی بر برنامه ریزی: در این نوع مقابله فرد برای کنترل و حل مشکل با تکیه بر فکر و اندیشه خود به ارزیابی راه حل های مختلف می پردازد و بعد از آن به انتخاب بهترین شیوه به حل مسئله اقدام می کند. ۳- مقابله بردبارانه: عبارت است از خویشترنداری و اجتناب از فعالیت های ناپخته ای که منجر به پیچیده تر شدن مسئله و ایجاد اخلال در روند حل مسئله می شود. مقابله جست و جوی حمایت اجتماعی کار آمد: هنگامی که فرد خود را برای حل مسئله ناتوان می بیند به راحتی از کمک های یاورانه ی افراد استفاده می کند، این کمک به تناسب نیاز و نوع مشکل می تواند کسب اطلاعات از طریق خدمات راهنمایی، مشاوره و جذب امکانات مادی یا معنوی از دیگران باشد (بهاور، ۱۳۹۳).

### ۳-۴- روش های معمول مقابله متمرکز بر هیجان

این مقابله شامل کلیه ی فعالیت ها یا افکاری می شود که فرد به منظور کنترل و بهبود احساسات نامطلوب ناشی از شرایط فشار زا به کار می گیرد، این مقابله ها عبارتند از: ۱- مقابله مبتنی بر حمایت عاطفی: تلاش های فرد برای به دست آوردن حمایت اخلاقی، همدلی، همدردی و جو تفاهم احساس درک شدن توسط دیگران را شامل می شود. ۲- مقابله مبتنی بر تفسیر مجدد مثبت: ارزیابی مثبت از حوادث و موقعیت ها که مبتنی بر نگرش خوش بینانه به رویداد های زندگی است، این مقابله بیش تر برای کنترل عواطف و آشفتگی روان به کار می رود تا مربوط به منبع استرس باشد. ۳- مقابله مبتنی بر مذهب: در این مقابله فرد برای رهایی از ناراحتی های خود به انجام اعمال مذهبی مثل دعا و نیایش، توکل و توسل به خداوند و معصومین (ع) روی می آورد یافته ها و پژوهش مک کری و کاستا نشان می دهد که این نوع مقابله برای همه ی مردم مفید واقع می شود؛ زیرا هم به عنوان منبع حمایت عاطفی و هم وسیله ای برای تغییر مثبت عمل می کند و لذا مقابله های بعدی را تسهیل می کند. ۴- مقابله مبتنی بر پذیرش: عبارت از یک پاسخ مقابله ای کنشی است که در آن شخص واقعیت شرایط فشار زا را می پذیرد. این امر در شرایط که منبع فشار قابل تغییر نیست (فوت یکی از عزیزان) مهم و موثر است (فهلای، ۱۳۸۴).

## ۴- مفاهیم و نظریه های مربوط به اعتیاد به اینترنت

### ۴-۱- اعتیاد به اینترنت

اعتیاد به اینترنت یک اختلال جسمی و روانی است که نشانه های تحمل، جدا شدن، اختلالات عاطفی و اختلال در روابط اجتماعی را در بر می گیرد (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۴). همچنین اعتیاد به اینترنت نوعی اختلال روان شناختی- اجتماعی است که شامل نوعی وابستگی رفتاری به اینترنت است و استفاده بیمارگونه و وسواسی از اینترنت را شامل می شود (یانگ<sup>۱</sup>، ۱۹۹۶). اعتیاد به اینترنت به هرزه گیری مفرط از فن آوری اینترنت که منجر به آسیب های اجتماعی، روان شناختی و شغلی می شود؛ و به گستره وسیعی از مشکلات رفتاری و کنترل انگیزه استفاده از اینترنت اشاره دارد (روحانی و تازی، ۱۳۹۰).

### ۴-۲- ویژگی های اعتیاد اینترنتی

مرور بر ادبیات نظری و تجربی پیرامون اعتیاد اینترنتی، نشانگر آن است اعتیاد اینترنتی پدیده ای است که از سه ویژگی برخوردار است: ۱- اعتیاد اینترنتی، نوعی اختلال و بی نظمی وسواسی است که برخی ویژگی های آن مشابه شرایط آسیب شناسانه است. در واقع، زمانی می توان گفت که فرد دچار اعتیاد به اینترنت شده است که دارای علائم خستگی زودرس، تنهایی، افسردگی و غیره باشند. افرادی همچون اورزاک و یونگ به چنین تعریفی از اعتیاد اینترنتی اعتقاد دارند. روش های درمان این نوع اعتیاد نیز، رفتار درمانی شناختی و تقویت درمانی انگیزش است (لیم و همکاران، ۲۰۰۴). ۲- اعتیاد اینترنتی، نوعی اختلال و بی نظمی روانی است. از این دیدگاه زمینه تحقیقی جدیدی تحت عنوان «روان درمانی اینترنتی» ظهور کرده است. این دیدگاه، معتقدان اینترنت را به عنوان بیمار می بیند. روش درمان این نوع اعتیاد نیز، تشکیل گروه های خبری و گروه های بحث است. در این شکل از درمان، اعضای اختلالات روانی مرتبط به هم، نقش یک گروه حمایتی را بازی کرده و با ارائه پیشنهادات آنلاین و روش های برخورد با آن، از شدت اعتیاد اینترنتی می کاهند. افرادی چون استن، هانگ و آلسی به چنین دیدگاهی اعتقاد دارند (لیم و همکاران، ۲۰۰۴). ۳- اعتیاد اینترنتی نوعی مشکل رفتاری است. دلیل این مسئله نیز، وجود یک رابطه قوی بین اعتیاد اینترنتی و وابستگی شیمیایی است. مطالعات نشان داده اند که افرادی که مشکلات وابستگی شیمیایی دارند، در هفته وقت بیشتری را صرف اینترنت می کنند، تا کاربران «وابسته غیر شیمیایی». از معتقدان به چنین نگاهی، می توان به شرر اشاره کرد (لیم و همکاران، ۲۰۰۴).

#### ۳-۴- معیار های مهم اعتیاد به اینترنت

تحقیقاتی هم که اخیراً راجع به اعتیاد اینترنتی صورت گرفته اند، چندین معیار را برای اعتیاد به اینترنت و بازشناسی آن بر شمرده اند. سه مورد از این معیار های مهم عبارتند از: (۱) موقعی که شخص سعی می کند تا از اینترنت خارج شود، احساس بی قراری و بد خلقی می کند. (۲) از اینترنت، برای فرار از مشکلات و کاستن از احساس یأس و ناامیدی، گناه، اضطراب و یا افسردگی استفاده می شود. (۳) کاربر اینترنت در مورد میزان و وسعت استفاده خود از اینترنت، به اعضای خانواده و یا دوستانش دروغ گفته و آن را کتمان ما کند. و نهایتاً، شخص با وجود هزینه بالای استفاده از اینترنت، مکرراً از آن استفاده می کند (اولیو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳).

#### ۴-۴- علائم اعتیاد اینترنتی

مانند تمامی انواع دیگر اعتیادها، اعتیاد اینترنتی نوعی اختلال و بی نظمی روانی- اجتماعی با مشخصه هایی چون تحمل (نیاز به افزایش زمان لازم برای کسب مطلوبیت برابر با زمان های اولیه استفاده)، اختلالات عاطفی (افسردگی، تند خویی و بد خلقی)، و از هم گسیختگی روابط و مناسبات اجتماعی (کاهش و یا فقدان روابط اجتماعی به لحاظ کمی و کیفی است. مشکلات میان فردی و یا مشکلات در هنگام کار یا مطالعه، نادیده گرفتن مسئولیت های مربوط به دوستان، خانواده، کار و یا مسئولیت های فردی، کناره گیری پس از دست کشیدن از اینترنت، کج خلقی هنگام تلاش برای دست کشیدن از اینترنت، آنلاین ماندن بیش از زمان برنامه ریزی شده، دروغ گفتن یا مخفی نگه داشتن زمان واقعی کار با اینترنت از نظر دوستان یا خانواده، تغییر در سبک زندگی به منظور گذراندن وقت بیشتر با اینترنت، کاهش فعالیت فیزیکی، بی توجهی به سلامت شخصی و بی خوابی یا کم خوابی و یا تغییر در الگوی خواب به منظور گذراندن وقت در اینترنت، از طرفی، افراد در صورت استفاده از اینترنت، نه تنها رفتارهایی متفاوت با الگوهای رایج در جامعه از خود نشان می دهند، بلکه نوع تفکرشان نیز با اکثریت افراد جامعه متفاوت می شود. این افراد اندیشه های وسواسی رایج با اینترنت دارند، کنترل چندانی بر وسواس و انگیزه های اینترنتی نداشته و حتی فکر می کنند اینترنت تنها جایی است که در آنها در آن، احساس خوبی نسبت به خود و جهان اطراف دارند (پینلی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲).

#### ۴-۵- روش های پیشگیری و درمان اعتیاد به اینترنت

روان پزشکان معتقدند که در صورت بروز علائم اعتیاد به اینترنت، منع کامل دسترسی به اینترنت نیاز نیست و توصیه هم نمی شود. اما باید تمهیداتی اندیشیده شود تا در نهایت به کاهش این دسترسی تا مرز اعتدال منجر شود. برای مثال استفاده فرد از ۸ ساعت در روز به یک ساعت کاهش یابد. قدم بعدی یافتن جایگزین مناسب برای اینترنت است. بازگشت به گذشته و مقایسه ی آن با حال نشان خواهد داد کدام فعالیت خانوادگی و اجتماعی و شخصی مانند گذراندن وقت با اعضای خانواده، دوستان، ورزش و مطالعه. خواب جای خود را با اینترنت تعویض کرده است. شناخت نقاط قوت و ضعف هر شخصی به منظور ترک اعتیاد به طور کامل به آمادگی روحی وابسته است و مراجعه به پزشک و در میان نهادن مشکلات شخصی و خانوادگی با وی ضروری به نظر می رسد و نباید از آن غفلت کرد (حسینی و رحمانی، ۱۳۹۱).

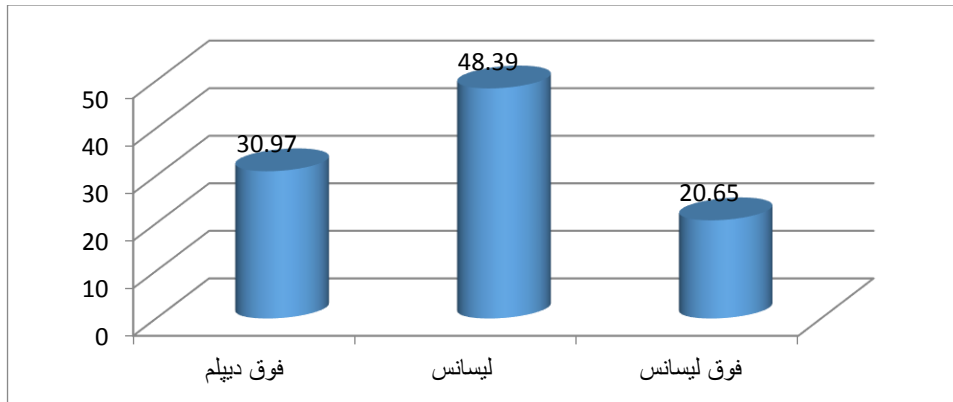
#### ۵- تجربه و تحلیل داده ها

در مرحله تجزیه و تحلیل، محقق بر اساس یافته های ناشی از تحلیل روابط بین متغیرها، به قضاوت درباره تصمیم گیری در مورد پذیرش یا عدم پذیرش روابط بین آن ها می پردازد و از این طریق فرضیات پژوهش مورد بررسی قرار می دهد.

#### الف) تجزیه و تحلیل توصیفی داده ها

جدول ۱-۵: بررسی توزیع درصد فراوانی مقطع تحصیلی پاسخ دهندگان

پایه تحصیلی	فراوانی	درصد فراوانی
فوق دیپلم	۴۸	۳۰/۹۷
لیسانس	۷۵	۴۸/۳۹
فوق لیسانس	۳۲	۲۰/۶۵
کل	۱۵۵	۱۰۰

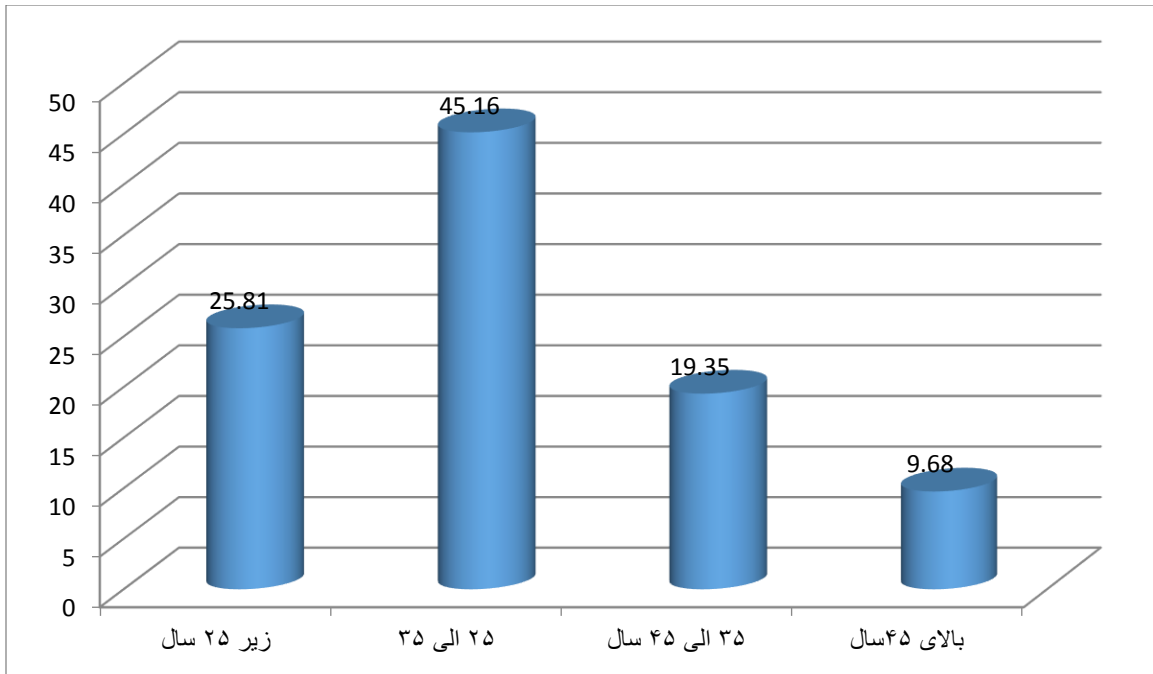


نمودار ۱-۵: توزیع فراوانی مقطع تحصیلی پاسخ دهندگان

با توجه به جدول و نمودار ۱-۵، از مجموع ۱۵۵ نفر آزمودنی ها، ۴۸ نفر معادل ۳۰/۹۷٪ دارای مدرک فوق دیپلم، ۷۵ نفر معادل ۴۸/۳۹ درصد دارای مدرک لیسانس و ۳۲ نفر معادل ۲۰/۶۵ دارای مدرک فوق لیسانس بوده اند.

جدول ۲-۵: بررسی توزیع درصد فراوانی سن پاسخ دهندگان

سن	فراوانی	درصد فراوانی
زیر ۲۵ سال	۴۰	۲۵/۸۱
۲۵ الی ۳۵	۷۰	۴۵/۱۶
۳۵ الی ۴۵ سال	۳۰	۱۹/۳۵
بالای ۴۵ سال	۱۵	۹/۶۸
کل	۱۵۵	۱۰۰

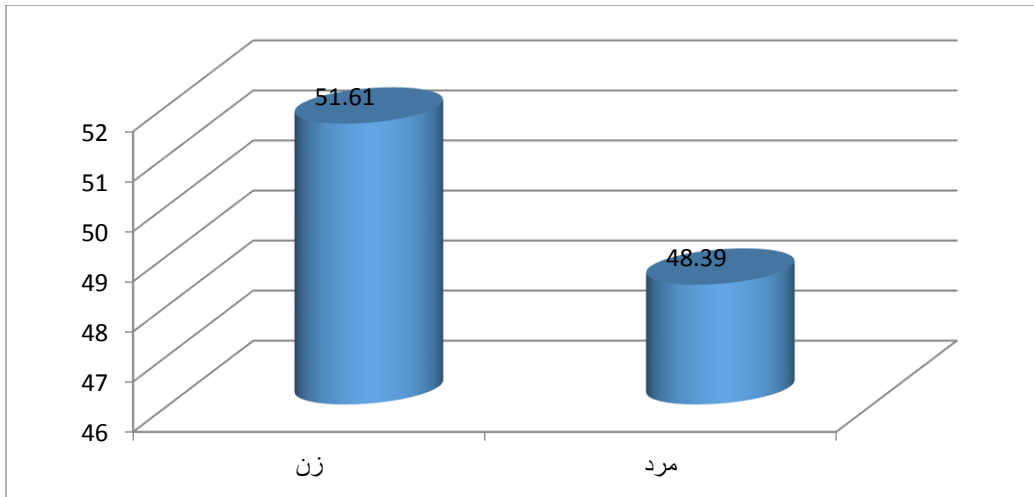


نمودار ۲-۵: توزیع فراوانی سن پاسخ دهندگان

با توجه به جدول و نمودار شماره ۲-۵؛ از مجموع ۱۵۵ نفر آزمودنی ها، ۴۰ نفر معادل ۲۵/۸۱٪ دارای سن زیر ۲۵ سال، ۷۰ نفر معادل ۴۵/۱۶٪ دارای سن بین ۲۵ تا ۳۵ و ۳۰ نفر معادل ۱۹/۳۵٪ دارای سن ۳۵ الی ۴۵ سال و ۱۵ نفر معادل ۹/۶۸ درصد بالای ۴۵ سال بوده اند.

جدول ۳-۵: بررسی توزیع درصد فراوانی جنسیت پاسخ دهندگان

جنسیت	فراوانی	درصد فراوانی
زن	۸۰	۵۱/۶۱
مرد	۷۵	۴۸/۳۹
کل	۱۵۵	۱۰۰



نمودار ۳-۵: توزیع فراوانی جنسیت پاسخ دهندگان

با توجه به جدول و نمودار ۳-۵؛ از مجموع ۱۵۵ نفر آزمودنی ها، ۸۰ نفر معادل ۵۱/۶۱ درصد زن و ۷۵ نفر معادل ۴۸/۳۹ درصد مرد بوده اند.

جدول ۴-۵: بررسی شاخص های توصیفی متغیر های تحقیق در بین پاسخ دهندگان

متغیر	میانگین	انحراف	حداقل	حداکثر	سبک های دلبستگی				
					راه	د	پ	ج	م
اعتیاد اینترنتی	۵۷/۸۱	۱۱/۹۵	۳۵	۸۷					
سبک دلبستگی ایمن	۲۱/۲۰	۳/۳۵	۱۱	۳۳					
سبک دلبستگی اجتنابی	۱۴/۲۲	۳/۴۰	۷	۲۷					
سبک دلبستگی دو سو گرا	۱۳/۴۰	۳/۷۵	۷	۲۶					
جستجوی حمایت اجتماعی	۷/۶۶	۳/۶۰	۱	۱۸					



۱۲	۰	۲/۸۹	۵/۴۷	مسئولیت پذیری
۱۸	۱	۴/۴۳	۱۰/۴۶	حل مدبرانه مساله
۱۸	۰	۴/۲۰	۷/۳۴	باز برآورد مثبت
۶۷	۴	۱۳/۶۴	۳۰/۹۵	راهبردهای مسأله مدار
۱۸	۳	۲/۹۶	۹/۲۳	مقابله روبرویی
۱۸	۰	۴/۱۷	۹/۷۱	دوری جویی
۲۱	۲	۵/۳۶	۱۱/۴۱	خویشتن داری
۲۴	۱	۵/۰۷	۱۱/۳۵	گریز- اجتناب
۸۰	۱۱	۱۵/۵۹	۴۱/۷۰	راهبردهای هیجان مدار

رابرد های هیجان مدار

از جدول ۵-۴ ملاحظه می شود متغیر اعتیاد اینترنتی در دامنه نمره ۲۰ الی ۱۰۰ واقع می شود که در این مطالعه میانگین آن ۸۱/۸۷ بدست آمده حداقل و حداکثر نمره کسب شده در نمونه به ترتیب ۳۵ و ۸۷/۰۰ بوده است. سبک دلبستگی ایمن در دامنه نمره ۴۰-۸ واقع می شود که در این مطالعه میانگین آن ۲۱/۲۰ بدست آمده حداقل و حداکثر نمره کسب شده در نمونه به ترتیب ۱۱ و ۳۳ بوده است. متغیر سبک دلبستگی اجتنابی در دامنه نمره ۳۰-۶ واقع می شود که در این مطالعه میانگین آن ۱۴/۲۲ بدست آمده حداقل و حداکثر نمره کسب شده در نمونه به ترتیب ۷ و ۲۷ بوده است. متغیر سبک دلبستگی دو سو گرا در دامنه نمره ۳۵-۷ واقع می شود که در این مطالعه میانگین آن ۱۳/۴۰ بدست آمده حداقل و حداکثر نمره کسب شده در نمونه به ترتیب ۷ و ۲۶ بوده است. در بررسی راهبرد های مقابله ای مساله مدار ملاحظه شد راهبرد جستجوی حمایت اجتماعی در دامنه نمره ۱۸-۰ واقع می شود که در این مطالعه میانگین آن ۷/۶۶ بدست آمده حداقل و حداکثر نمره کسب شده در نمونه به ترتیب ۱ و ۱۸ بوده است. راهبرد مسئولیت پذیری در دامنه نمره ۱۲-۰ واقع می شود که در این مطالعه میانگین آن ۵/۴۷ بدست آمده حداقل و حداکثر نمره کسب شده در نمونه به ترتیب ۰ و ۱۲ بوده است. راهبرد حل مدبرانه مساله در دامنه نمره ۱۸-۰ واقع می شود که در این مطالعه میانگین آن ۷/۳۴ بدست آمده حداقل و حداکثر نمره کسب شده در نمونه به ترتیب ۰ و ۱۸ بوده است. راهبرد بازآورد مثبت در دامنه نمره

۰-۲۱ واقع می شود که در این مطالعه میانگین آن ۱۰/۴۶ بدست آمده حداقل و حداکثر نمره کسب شده در نمونه به ترتیب ۱ و ۱۸ بوده است. راهبرد های مساله مدار در دامنه نمره ۰-۶۹ واقع می شود که در این مطالعه میانگین آن ۳۰/۹۵ بدست آمده حداقل و حداکثر نمره کسب شده در نمونه به ترتیب ۴ و ۶۶ بوده است. در بررسی راهبردهای هیجان مدار ملاحظه شد راهبرد مقابله رویارویی در دامنه نمره ۰-۱۸ واقع می شود که در این مطالعه میانگین آن ۹/۲۳ بدست آمده حداقل و حداکثر نمره کسب شده در نمونه به ترتیب ۳ و ۱۸ بوده است. راهبرد دوری جویی در دامنه نمره ۰-۱۸ واقع می شود که در این مطالعه میانگین آن ۹/۷۱ بدست آمده حداقل و حداکثر نمره کسب شده در نمونه به ترتیب ۰ و ۱۸ بوده است. راهبرد خویشتن داری در دامنه نمره ۰-۲۱ واقع می شود که در این مطالعه میانگین آن ۱۱/۴۱ بدست آمده حداقل و حداکثر نمره کسب شده در نمونه به ترتیب ۲ و ۲۱ بوده است. راهبرد گریز و اجتناب در دامنه نمره ۰-۲۴ واقع می شود که در این مطالعه میانگین آن ۱۱/۳۵ بدست آمده حداقل و حداکثر نمره کسب شده در نمونه به ترتیب ۱ و ۲۴ بوده است. راهبرد های هیجان مدار در دامنه نمره ۰-۸۱ واقع می شود که در این مطالعه میانگین آن ۴۰/۷۰ بدست آمده حداقل و حداکثر نمره کسب شده در نمونه به ترتیب ۱۱ و ۴۰ بوده است.

#### جدول ۵-۵: بررسی توزیع فراوانی وضعیت اعتیاد اینترنتی در بین پاسخ دهندگان

فراوانی	درصد فراوانی	
۴۰	۲۵/۸	کاربر معمولی
۱۰۰	۶۴/۵	دچار مشکل اعتیاد
۱۵	۹/۷	اعتیاد حاد
۱۵۵	۱۰۰/۰	کل

از بررسی جدول ۵-۵ ملاحظه شد ۲۵/۸ درصد کاربر معمولی ۶۴/۵ درصد دچار اعتیاد اینترنتی و ۹/۷ درصد دچار اعتیاد حاد اینترنتی بودند.

ب) تجزیه و تحلیل استنباطی داده ها

جدول ۵-۶- بررسی نرمالیتی داده ها

متغیر	آماره کلموگروف اسمیرنوف	مقدار احتمال
اعتیاد اینترنتی	۱/۲۵۹	۰/۰۸۴
سبک های دل بستگی	سبک دل بستگی ایمن	۱/۳۳۹
	سبک دل بستگی اجتنابی	۱/۲۲۰
	سبک دل بستگی دو سو گرا	۰/۹۶۶
	جستجوی حمایت اجتماعی	۰/۷۷۱
	مسئولیت پذیری	۱/۳۱۵
راهبرد های مساله مدار	حل مدبرانه مساله	۱/۲۴۷
	باز برآورد مثبت	۰/۹۸۵
	راهبردهای مسأله مدار	۱/۳۵۹
	مقابله رویارویی	۱/۳۲۵
	دوری جویی	۰/۹۴۸
راهبرد های هیجان مدار	خویشتن داری	۱/۲۸۵
	گریز- اجتناب	۱/۳۴۵
	راهبردهای هیجان مدار	۱/۳۰۶
		۰/۰۷۳
	۰/۰۵۴	
	۰/۰۶۶	

با توجه به جدول ۶-۵ ملاحظه می شود در سطح خطای ۰/۰۵ فرض نرمال بودن مقادیر در هر یک از متغیر های تحقیق پذیرفته می شود؛ زیرا مقادیر احتمال بدست آمده بیشتر از ۰/۰۵ می باشند. بنابراین در این تحقیق جهت بررسی فرضیه های تحقیق از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است.

#### فرضیه اول: بین سبک دل بستگی ایمن با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد.

فرض صفر: بین سبک دل بستگی ایمن با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود ندارد.

فرض یک: بین سبک دل بستگی ایمن با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد.

جهت بررسی فرضیه فوق از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است.

#### جدول ۷-۵: بررسی ارتباط بین سبک دل بستگی ایمن با اعتیاد به اینترنت

تعداد ضریب همبستگی ضریب تعیین مقدار احتمال

سبک دل بستگی ایمن ۱۵۵ -۰/۴۰۲ ۰/۱۶۲ ۰/۰۰۰

با بررسی جدول ۷-۵ ملاحظه می شود، ارتباط بین سبک دل بستگی ایمن با اعتیاد به اینترنت ۰/۴۰۲- می باشد جهت ارتباط منفی می باشد. در سطح خطای ۰/۰۵ مقدار همبستگی بدست آمده معنی دار می باشد زیرا مقدار احتمال بدست آمده کمتر از ۰/۰۵ است. بنابراین فرض صفر رد و فرض یک تحقیق مبنی بر ارتباط بین سبک دل بستگی ایمن با اعتیاد اینترنتی تایید می شود.

#### فرضیه دوم: بین سبک دل بستگی اجتنابی با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد.

فرض صفر: بین سبک دل بستگی اجتنابی با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود ندارد.

فرض یک: بین سبک دل بستگی اجتنابی با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد.

جهت بررسی فرض فوق از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است.

### جدول ۸-۵: بررسی ارتباط بین سبک دل بستگی اجتنابی با اعتیاد به اینترنت

تعداد ضریب همبستگی ضریب تعیین مقدار احتمال			
سبک دل بستگی اجتنابی	۱۵۵	۰/۳۷۱	۰/۱۳۸
			۰/۰۰۰

با بررسی جدول ۵-۸ ملاحظه می شود، ارتباط بین سبک دل بستگی اجتنابی با اعتیاد به اینترنت ۰/۳۷۱ می باشد و این نشان دهنده جهت ارتباط مثبت می باشد. در سطح خطای ۰/۰۵ مقدار همبستگی بدست آمده معنی دار می باشد؛ زیرا مقدار احتمال بدست آمده کمتر از ۰/۰۵ است. بنابراین فرض صفر رد و فرض یک تحقیق مبنی بر ارتباط بین سبک دل بستگی اجتنابی با اعتیاد اینترنتی تایید می شود.

**فرضیه سوم:** بین سبک دل بستگی دو سوگرا با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد.

فرض صفر: بین سبک دل بستگی دوسوگرا با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود ندارد.

فرض یک: بین سبک دل بستگی دوسوگرا با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد.

جهت بررسی فرض فوق از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است .

### جدول ۹-۵: بررسی ارتباط بین سبک دل بستگی دوسوگرا با اعتیاد به اینترنت

تعداد ضریب همبستگی ضریب تعیین مقدار احتمال			
سبک دل بستگی دوسوگرا	۱۵۵	۰/۴۵۴	۰/۲۰۶
			۰/۰۰۰

با بررسی جدول ۵-۹ ملاحظه می شود، ارتباط بین سبک دل بستگی دوسوگرا با اعتیاد به اینترنت ۰/۴۵۴ می باشد؛ که جهت ارتباط مثبت می باشد. در سطح خطای ۰/۰۵ مقدار همبستگی بدست آمده معنی دار می باشد؛ زیرا مقدار احتمال بدست آمده کمتر از ۰/۰۵ است. بنابراین فرض صفر رد و فرض یک تحقیق مبنی بر ارتباط بین سبک دل بستگی دوسوگرا با اعتیاد اینترنتی تایید می شود.

**فرضیه چهارم:** بین راهبردهای مقابله ای مساله مدار با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد.

فرض صفر : بین راهبردهای مقابله ای مساله مدار با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود ندارد.  
 فرض یک : بین راهبردهای مقابله ای مساله مدار با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد.  
 جهت بررسی فرض فوق از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است.

**جدول ۱۰-۵:** بررسی ارتباط بین راهبردهای مقابله ای مساله مدار با اعتیاد به اینترنت

راهبردهای مساله مدار	تعداد	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	مقدار احتمال
جستجوی حمایت اجتماعی	۱۵۵	-۰/۵۳۱	۰/۲۸۲	۰/۰۰۰
مسئولیت پذیری	۱۵۵	-۰/۵۳۹	۰/۲۹۱	۰/۰۰۰
حل مدبرانه مساله	۱۵۵	-۰/۶۷۷	۰/۴۵۸	۰/۰۰۰
باز برآورد مثبت	۱۵۵	-۰/۶۲۶	۰/۳۹۲	۰/۰۰۰
راهبردهای مساله مدار کلی	۱۵۵	-۰/۶۶۷	۰/۴۴۵	۰/۰۰۰

با بررسی جدول ۱۰-۵ ملاحظه می شود، شدت ارتباط بین راهبرد مقابله ای جستجوی حمایت اجتماعی با اعتیاد به اینترنت ۰/۵۳۱، بین راهبرد مقابله ای مسئولیت پذیری با اعتیاد به اینترنت ۰/۵۳۹، بین راهبرد مقابله ای حل مدبرانه مساله با اعتیاد به اینترنت ۰/۶۷۷، بین راهبرد مقابله ای بازبرآورد مثبت با اعتیاد به اینترنت ۰/۶۲۶، بین راهبرد مقابله ای مساله مدار در حالت کلی با اعتیاد به اینترنت ۰/۶۶۷ می باشد. که جهت تمامی ارتباطها منفی است. در سطح احتمال ۰/۰۵ مقدار همبستگی های بدست آمده معنی دار می باشد؛ زیرا مقدار احتمال بدست آمده کمتر از ۰/۰۵ است. بنابراین فرض صفر رد و فرض یک تحقیق مبنی بر ارتباط بین راهبرد های مقابله ای مساله مدار با اعتیاد اینترنتی تایید می شود.

**فرضیه پنجم: بین راهبردهای مقابله ای هیجان مدار با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد.**

فرض صفر: بین راهبردهای مقابله ای هیجان مدار با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود ندارد.  
 فرض یک: بین راهبردهای مقابله ای مساله مدار با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد.  
 جهت بررسی فرض فوق از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است.

**جدول ۱۱-۵: بررسی ارتباط بین راهبرد های مقابله ای هیجان مدار با اعتیاد به اینترنت**

راهبردهای هیجان مدار	تعداد	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	مقدار احتمال
مقابله رویارویی	۱۵۵	۰/۲۳۲	۰/۰۵۳	۰/۰۰۴
دوری جویی	۱۵۵	۰/۲۶۹	۰/۰۷۲	۰/۰۰۱
خویشتن داری	۱۵۵	۰/۲۹۵	۰/۰۸۷	۰/۰۰۰
گریز - اجتناب	۱۵۵	۰/۳۳۶	۰/۱۱۳	۰/۰۰۰
راهبردهای هیجان مدار کلی	۱۵۵	۰/۳۲۷	۰/۱۰۹	۰/۰۰۰

با بررسی جدول ۱۲-۵ ملاحظه می شود، ارتباط بین راهبرد مقابله ای رویارویی با اعتیاد به اینترنت ۰/۲۳۲، بین راهبرد مقابله ای دوری جویی با اعتیاد به اینترنت ۰/۲۶۹، بین راهبرد مقابله ای خویشتن داری با اعتیاد به اینترنت ۰/۲۹۵، بین راهبرد مقابله ای گریز - اجتناب با اعتیاد به اینترنت ۰/۳۳۶، بین راهبرد مقابله ای هیجان مدار در حالت کلی با اعتیاد به اینترنت ۰/۳۲۷ می باشد. جهت ارتباطها مثبت است. در سطح خطای ۰/۰۵ مقدار همبستگی های بدست آمده معنی دار می باشد؛ زیرا مقدار احتمال بدست آمده کمتر از ۰/۰۵ است. بنابراین فرض صفر رد و فرض یک تحقیق مبنی بر ارتباط بین راهبرد های مقابله ای هیجان مدار با اعتیاد اینترنتی تایید می شود.

## نتیجه گیری

فرضیه اول: بین سبک دلبستگی ایمن با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد. در سطح خطای ۰/۰۵ مقدار همبستگی منفی به دست آمده معنی دار می باشد؛ زیرا مقدار احتمال به دست آمده کمتر از ۰/۰۵ است. بنابراین فرض صفر رد و فرض یک تحقیق مبنی بر ارتباط بین سبک دلبستگی ایمن با اعتیاد به اینترنت تأیید می شود. بدین منظور که افراد دارای دلبستگی ایمن، اعتیاد به اینترنت ندارند. پژوهش دستجردی (۱۳۹۰) مبنی بر اینکه استفاده از اینترنت به دلیل جذابیت های کاذبی که برای کاربران، می تواند نیازهای روانی و هیجانی کاربران را تأمین نماید، که این کاربران به دلیل عدم ارتباط مناسب با والدین و اطرافیان، نیازهای ارتباطی و عاطفی خود را از طریق اینترنت و ارتباط با افراد مختلف در فضای مجازی ارضا می کنند. که می تواند تأیید خوبی برای فرضیه حاضر و فرضیه بعدی باشد. فرضیه دوم: بین سبک دلبستگی اجتنابی با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد. در سطح خطای ۰/۰۵ مقدار همبستگی به دست آمده معنی دار می باشد؛ زیرا مقدار احتمال به دست آمده کمتر از ۰/۰۵ است. بنابراین فرض صفر رد و فرض یک تحقیق مبنی بر ارتباط بین کسب دلبستگی اجتنابی با اعتیاد به اینترنت تأیید می شود. بدین منظور که افراد دارای دلبستگی اجتنابی نسبت به افراد دیگر بیشتر از اینترنت و فضای مجازی استفاده می کنند. این یافته با یافته پژوهش دستجردی (۱۳۹۰) مبنی بر اینکه استفاده از اینترنت به دلیل جذابیت های کاذبی که برای کاربران ایجاد می کند، به آرامی آن ها را به خود معتاد می سازد و می تواند نیازهای روانی و هیجانی آن ها را تأمین نماید، همسو است. فرضیه سوم: بین سبک دلبستگی دوسوگرا با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد؛ زیرا مقدار احتمال به دست آمده کمتر از ۰/۰۵ است. بنابراین فرض صفر رد و فرض یک تحقق مبنی بر ارتباط بین سبک دلبستگی دوسوگرا با اعتیاد به اینترنت تأیید می شود. بدین منظور که افراد دارای اعتیاد به اینترنت، دارای دلبستگی دوسوگرا می باشند. یافته بدست آمده با یافته پژوهش نمینی (۱۳۹۱) که نشان داد دلبستگی نایمن دو سو گرا / اضطرابی رابطه مثبت و معنی داری در سطح  $p=0/05$  با اعتیاد به اینترنت دارد، همسو است. فرضیه چهارم: بین راهبردهای مقابله ای مسأله مدار با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد. در سطح خطای ۰/۰۵ مقدار همبستگی منفی به دست آمده معنی دار می باشد؛ زیرا مقدار احتمال به دست آمده کمتر از ۰/۰۵ است. بنابراین فرض صفر رد و فرض یک تحقیق مبنی بر ارتباط بین راهبردهای مقابله ای مسأله مدار با اعتیاد به اینترنت تأیید می شود. بدین منظور که با افزایش و بکارگیری راهبردهای مسئله مدار، اعتیاد به اینترنت کاهش می یابد و بلعکس. این یافته با یافته پژوهش حسینی المدنی و همکاران (۱۳۹۱) مبنی بر اینکه دو راهبرد مسأله مدار "حمایت اجتماعی ادراک شده و مسؤولیت پذیری" بیشترین نقش را در تمایز دو گروه معتاد و غیر معتاد داشتند- و این دو راهبرد



در افراد غیر معتاد بیشتر است- همسو است. فرضیه پنجم: بین راهبردهای مقابله ای هیجان مدار با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد. در سطح خطای ۰/۰۵ مقدار همبستگی به دست آمده معنی دار می باشد؛ زیرا مقدار احتمال به دست آمده کمتر از ۰/۰۵ است. بنابراین فرض صفر رد و فرض یک تحقیق مبنی برارتباط بین راهبردهای مقابله ای هیجان مدار با اعتیاد به اینترنت تأیید می شود. بدین منظور که داشتن اعتیاد به اینترنت باعث افزایش و بکارگیری راهبردهای هیجان مدار در افراد می شود. این یافته با یافته پژوهش دستجردی (۱۳۹۰) مبنی بر اینکه جایگزین نمودن شبکه های اجتماعی روی اینترنت به جای حضور و تعامل با افراد (راهبرد رویارویی) در دنیای واقعی، باعث خواهد شد که ارتباطات اجتماعی و عاطفی کاربران مختل شود (راهبرد دوری گزینی)؛ همسو است.

## منابع

### الف) منابع فارسی

- اتکینسون، ری‌تا ال. (۱۳۸۹). *زمینه روانشناسی هیلینگارد* (ترجمه محمد تقی براهنی) تهران: رشد.
- برک، لورا. (۱۳۹۲). *روان شناسی رشد (از لقاح تا کودکی)*. (ترجمه یحیی سید محمدی). تهران: نشر ارسباران
- بهاور، نرجس. (۱۳۹۳). *اثر بخشی آموزشی هوش هیجانی بر جهت گیری مذهبی و مهارت های مقابله ای در بین معتادان زن استان مازندران*. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری.
- بهادری خسروشاهی، جعفر؛ خانجانی، زینب. (۱۳۹۲). *ارتباط راهبردهای مقابله ای و خودکارآمدی با گرایش به سوء مصرف مواد در دانشجویان*. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، سال چهاردهم، شماره ۳، پیاپی ۵۳، ص ۹۰-۸۰.
- پاپالیا، دایان ای. و ندوکاس الدوز، سالی. *داسکین فلمدمن، روت* (۱۳۹۱). (ترجمه داود عرب قهستانی). تهران: رشد.
- توکلی، ابوطالب. (۱۳۹۰). *نقش عوامل شخصیتی و راهبردهای مقابله ای در پیش بینی تاب آوری بیماران مبتلا به دیابت نوع دو*. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی.
- جان مارشال، ریو. (۱۳۸۶). *انگیزش و هیجان*. (ترجمه یحیی سید محمدی). تهران: ویرایش- دافعی، مریم.
- (۱۳۷۶). *بررسی رابطه روش های مقابله ای با ویژگی های فردی و سلامت روانی زوج های نابارور یزد*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تربیت مدرس
- حسینی، حمیدرضا؛ رحمانی، فهیمه. (۱۳۹۱). *بررسی جامعه شناختی عوامل اجتماعی فرهنگی مرتبط با اعتیاد به اینترنت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد دماوند*. *اندیشه و رفتار*، سال ۱۰، شماره ۲، ص ۲۵-۱۵.

- رجب پور، عزرا. (۱۳۸۶). **رابطه سبک های هویت با سلامت روان در دوره متوسط شهر گرگان**. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه رودهن.

- روحانی، فضیله؛ تاری، سعید. (۱۳۹۰). بررسی میزان اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با انگیزه تحصیلی و رشد اجتماعی دانش آموزان دوره متوسطه استان مازندران. **فصلنامه فن آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی**، سال دوم، شماره دوم.

- سپهریان آذر، فیروزه؛ اسدی مجره، سامره؛ اسدنیای، سعید؛ فرودی، لیدا. (۱۳۹۳). **رابطه سبک های دلبستگی و راهبردهای مقابله ای با دشواری های تنظیم هیجان در دوران نوجوانی**. **مجله پزشکی ارومیه**، دوره بیست و پنجم، شماره دهم، ص ۹۳۰-۹۲۲.

- طالبی، الهه. (۱۳۹۱). **رابطه سبک هویت و تعهد با سبک های دلبستگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری**. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری.

- عزیزی، امیر؛ اسماعیلی، سودابه؛ اسماعیلی، مهدی؛ پیدا، نگین. (۱۳۹۴). **بررسی همبستگی اعتیاد به اینترنت با ابعاد شخصیتی هگزاگو در دانش آموزان دبیرستانی**. **آموزشی پرستاری**، دوره ۴، شماره ۲، ص ۶۸-۷۷.

- فصیحی، رویا. (۱۳۹۲). **بررسی رابطه سبک دلبستگی، نارسایی هیجانی و تاب آوری در دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی ساری**. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری.

- فیاضی، راحله. (۱۳۹۱). **رابطه بین سبک های مقابله ای و مهارت های اجتماعی با اعتیاد به اینترنت در جوانان ۱۸-۲۰ سال شهر شیراز**. پایان نامه کارشناسی ارشد.

- ماسن، ناول هنری. (۱۳۸۵). **رشد و شخصیت کودک**. (ترجمه مهشید یاسایی). تهران: مرکز.

(ب) منابع انگلیسی

-Berzonsky, M.D. (۲۰۰۵). **Identity style, parental And Adolescence**. ۳(۳), ۲۱۳-۲۲۰,

-Lim, jin- sook and et al. (۲۰۰۴). A learning system for Internet Addiction prevention, proceedings of the IEEE International conference on Advanced Learning Technologies (ICAKT, ۰۴).

-Oliver, Andy. (۲۰۰۳). **Is this all just a Bunch of Hype? Internet Addiction Home.**

Pinnelli, Stefania. (۲۰۰۲). Internet Addiction disorder and Identity on line the Educational Relation ship, facully of Teaching science. **University of Lecce, itaky, stefania @ ilenic.** Unile. It.