

## رابطه خودآگاهی و ویژگی‌های شخصیت با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان

**The relationship between self-awareness and personality traits with Internet addiction in the adolescents****Dr. Bahman Akbari**

Associate Professor of Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Rasht Branch of Islamic Azad University

**Azadeh Forget\***

Ph.D. Student of Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Rasht Branch of Islamic Azad University

**دکتر بهمن اکبری**

دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

**آزاده فرغت (نویسنده مسئول)**

دانشجوی دکتری رشته روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

**Abstract**

Internet addiction is one of the common problems among adolescents and young people, and annually causes irreparable damage to their health. The purpose of this study was to investigate the relationship between self-awareness and personality traits with Internet addiction in Meshkin plain adolescents in Karaj. The present study was descriptive and correlated. The statistical population consisted of high school students of Meshkin Dasht of Karaj in 2017. 120 subjects were selected by cluster sampling. They included Internet addiction questionnaire, neo-factor five scale and self-awareness questionnaire, all of which had standard validity and reliability. They can respond The results of this study showed that there is a negative and significant relationship between online addiction and self-knowledge in students. There is a negative correlation between addiction to the Internet and the four attributes of extraversion, flexibility, consistency and conscientiousness. There is a significant relationship between addiction to the Internet and the psychological neuroticism of a positive and significant relationship. Also, the results of regression analysis showed that predictive variables in the four steps of regression of 0.44 of the variance of Internet addiction in students significantly. The present results support the importance of the characteristics of the five factors and self-awareness in predicting the Internet addiction in the students. Accordingly, the implementation of the program in this direction Workshop to increase self-esteem based on predictive variables is suggested.

**Key words:** self-awareness, personality traits, internet addiction, adolescents

**چکیده**

اعتیاد به اینترنت از جمله مشکلات شایع در بین نوجوانان و جوانان می باشد و سالیانه خسارات جبران ناپذیری بر سلامتی آنها وارد می کند. پژوهش حاضر به منظور بررسی رابطه خودآگاهی و ویژگی‌های شخصیت با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان مشکین دشت کرج انجام شد. پژوهش حاضر توصیفی و همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول مشکین دشت کرج در سال ۱۳۹۶ بودند، ۱۲۰ نفر به صورت خوشه‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های اعتیاد به اینترنت، مقیاس پنج عاملی نئو و پرسشنامه خودآگاهی خصوصی کارورشی اف که هر سه دارای روایی و پایایی استاندارد شده می‌باشند. نتایج بررسی نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و خودآگاهی در دانش‌آموزان ارتباط منفی و معنادار وجود دارد و بین اعتیاد به اینترنت و چهار ویژگی شخصیت برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، توافق‌پذیری و وجدانی بودن همبستگی منفی و معنادار آماری وجود دارد و بین اعتیاد به اینترنت و ویژگی روان‌رنجوری خوبی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیرهای پیش‌بین در چهار گام رگرسیون ۰/۴۴ از واریانس اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان را به طور معنادار تبیین می‌کنند. نتایج حاضر از اهمیت ویژگی‌های شخصیت پنج عامل و خودآگاهی در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت در دانشجویان حمایت می‌کنند، بر این اساس برگزاری کارگاه در جهت افزایش خودآگاهی بر اساس متغیرهای پیش‌بین پیشنهاد می‌شود.

**واژگان کلیدی:** خودآگاهی، ویژگی‌های شخصیت، اعتیاد به اینترنت، نوجوانان

ویرایش نهایی: آبان ۹۸

پذیرش: دی ۹۷

دریافت: آذر ۹۷

نوع مقاله: پژوهشی

**مقدمه**

اخیرا مطالعات نشان داده است که اعتیاد به اینترنت<sup>۱</sup> و استفاده از فضای مجازی یکی از بحران‌های اخیر در کشورها در بین جوانان و نوجوانان می‌باشد (لو، لی، کو، هسیو، هووین<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). گلدبرگ برای اولین بار اصطلاح اعتیاد به اینترنت را برای معرفی و

<sup>1</sup> - internet addition

<sup>2</sup> - Lu, Lee, Ko, Hsiao, Hu, & Yen

شناسایی خصوصیات افرادی که به دنبال استفاده از اینترنت مشکلاتی را نشان می‌دهند، استفاده کرد (حسن‌زاده، ۱۳۸۸). اعتیاد به اینترنت یا وابستگی به اینترنت را می‌توان نوعی استفاده از اینترنت دانست که به ایجاد مشکلات روانشناختی، اجتماعی، تحصیلی و حرفه‌ای در زندگی افراد منجر می‌شود (فرگت، ۱۳۹۵). اعتیاد به اینترنت نوعی اختلال و بی‌نظمی روانی-اجتماعی با مشخصه‌هایی چون عمل (نیاز به افزایش زمان لازم برای کسب مطلوبیت برابر با زمان‌های اولیه استفاده)، علائم کناره‌گیری (به‌ویژه اضطراب، بی‌حوصلگی)، اختلالات عاطفی (افسردگی، تندخویی، بدخلقی) و ازهم‌گسیختگی روابط و مناسبات اجتماعی (کاهش و یا فقدان روابط اجتماعی به لحاظ کمی یا کیفی) است (امیدوار و صارمی، ۱۳۸۱). تحقیقات موجود در زمینه‌ی اعتیاد اینترنتی تأیید کننده آن است که اعتیاد اینترنتی با آسیب‌های جدی در حوزه عملکرد فردی، اجتماعی و شغلی افراد ارتباط دارد (وان‌رویج، فرگوسن، ون دهمن و اسپون‌ماکرز<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). اعتیاد به اینترنت، در حالی که هنوز در چارچوب روان‌شناختی به رسمیت شناخته نشده است، اما برخی اعتقاد بر این دارند که افزایش خودآگاهی<sup>۲</sup> می‌تواند از بسیاری از مشکلات روانشناختی وابسته به اعتیاد به اینترنت را کاهش دهد (چریستاکیس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). از دیرباز انسان‌ها به فکر اصلاح و تصحیح شناخت‌ها، دانش و باورهای خود بوده‌اند. منطق ارسطویی قدیم، تحقیقات تجربی اخیر، همه و همه در تشخیص شناخت‌ها، دانش و باورهای درست و صحیح داشته‌اند، اما برای اصلاح و تصحیح مهارت‌های هیجانی از این توانایی عاطفی تلاشی صورت نگرفته یا تلاش کمتری صورت گرفته است، در صورتی که همان‌طور که شناخت‌های نادرست و غلط به سلامت ذهنی، جسمی و روانی و نتیجتاً به زندگی افراد ضربه می‌زند، مهارت‌های هیجانی نادرست و نا به‌جا و عدم توانایی هیجانی نیز می‌تواند سلامت ذهنی، جسمی و روانی افراد را تهدید کند (آقاسیواقایی<sup>۴</sup>، ۱۳۹۰). افراد با آگاهی به احساسات خود، بین خود و دیگران تمایز قائل می‌شوند که در صورت نبود چنین تمایزی، احساسات باقی می‌مانند و جهانی تمایز نیافته که به ناتوانی و رفتار ناسازگارانه می‌انجامد (اسمیت و لانه<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵).

در اوایل نوجوانی، نوجوانان به‌طور روزافزونی خودآگاه‌تر می‌شوند و در ارتباط با دیگران آگاهی بیشتری کسب می‌کنند. آگاهی عاطفی و پذیرش خویش تن، افزایش رفاه و سلامتی نوجوانان را در پی دارد و می‌تواند از خیلی آسیب‌ها جلوگیری کند (کیاروچی<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). ماورولی<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۰۷) طی پژوهشی در میان نوجوانان دبیرستانی دریافتند که آن دسته از نوجوانانی که قادر به شناخت و تنظیم احساسات خود هستند، سطوح پایین‌تری از رفتارهای ضد اجتماعی و بزهکاری و گزارش کمتری از افسردگی و اضطراب داشته‌اند.

از جمله متغیرهای که با اعتیاد به اینترنت رابطه دارد، ویژگی‌های شخصیت می‌باشد (بلاچنبو، پرزپورکا، سنول-دوراک، دوراک، شرستیوک<sup>۸</sup>، ۲۰۱۷). نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده دلالت بر این دارد که صفات شخصیت، نقش مهمی در پیش‌بینی باورهای شناختی افراد دارد (فیش‌بین و آجنز<sup>۹</sup>، ۱۹۷۷). ویژگی‌های شخصیتی را می‌توان به عنوان ابعاد تفاوت‌های فردی در قالب الگوهای پایدار تفکر، احساس و رفتار تعریف نمود (جوانویک<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۱). روان‌شناسان پس از چندین دهه تلاش، شخصیت را در پنج عامل بزرگ خلاصه کردند. نظریه پنج عاملی شخصیت که به پنج عامل بزرگ نیز معروف است، از سوی دو روان‌شناس آمریکایی به نام کاستا و مک‌کری، در اواخر دهه ۸۰ میلادی ارائه و در اوایل دهه ۹۰ مورد ارزیابی مجدد قرار گرفت (بوکوواسکی، راتاجسکا، لونادوسکا، لئسزکیسکوزوسیمینسکا<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۷).

این پنج عامل بزرگ شخصیت عبارتند از: ۱- روان رنجوری: تمایل عمومی به تعیین عواطف منفی چون ترس، غم، عجز بودن، عصبانیت، احساس گناه و نفرت؛ روان رنجوری را تشکیل می‌دهد. ۲- برون‌گرایی: برون‌گرایی با گرایش فرد به اجتماعی بودن، فعال بودن، با جرأت بودن مشخص می‌گردد. ۳- انعطاف‌پذیری: عناصر انعطاف‌پذیری شامل تصور فعال، احساس زیبا پسندی، توجه به احساسات درونی، تنوع طلبی، کنجکاوی ذهنی و استقلال در قضاوت می‌باشد. ۴- توافق‌پذیری: توافق‌پذیری جنبه‌ای از تمایل فرد است، یک فرد

1 - Van Rooij, Ferguson, Van de Mheen, & Schoenmakers

2 - consciousness

3 - Christakis

4 - Smith, & Lane

5 - Kiaruchi

6 - Mavroveli,

7 - Błachnio, Przepiorka, Senol-Durak, Durak, & Sherstyuk

8 - Fishbein, Ajzen

9 - Javanoek

10 - Buczkowski, Basinska, Ratajska, Lewandowska, Luszkievicz, & Sieminska

دلپذیر عموماً نوع دوست است و او نسبت به دیگران هم دردی کرده و مشتاق است که کمک کند و باور دارد که دیگران نیز کمک کننده هستند. ۵- بیداری وجدان: فرد با وجدان هدفمند، با اراده و مصمم است این افراد دقیق و مطمئن هستند (مک‌کر و کاستا، ۲۰۰۳). اکسیون و هانگ<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) در پژوهشی عواملی که در بروز رفتارهای بزهکارانه در جوانان دختر و پسر نقش دارند را مورد بررسی قرار دادند. نتایج تحقیق نشان داد که نگرش ضد اجتماعی، موفقیت تحصیلی و فقدان کنترل و نظارت والدین، سه متغیری هستند که به طور معناداری با ضریب اطمینان بسیار بالایی احتمال درگیر شدن جوانان به اعمال بزهکارانه را افزایش می‌دهد. چینگ<sup>۳</sup> (۲۰۱۱) در بررسی خود اثر حمایت‌های اجتماعی و اضطراب و جو عاطفی حاکم بر خانواده را بر رفتارهای ۱۱۵ نفر از نوجوانان تایلندی مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که بین حمایت اجتماعی با اضطراب رابطه معکوس وجود دارد. بین جو عاطفی خانواده و حمایت اجتماعی رابطه معناداری دیده شد. بررسی پیشینه نشان داد که اعتیاد به اینترنت در بین جوانان و نوجوانان امری شایع می‌باشد، بر این اساس لازم است که عوامل پیش‌بینی کننده آن جهت پیشگیری هر چه بهتر از این آسیب شناسایی شوند، هدف از مطالعه حاضر بررسی نقش متغیرهای خودآگاهی و ویژگی‌های شخصیت پنج عامل در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت در بین نوجوانان می‌باشد.

فرضیه‌های پژوهش عبارتند از:

فرضیه اول: بین اعتیاد به اینترنت و خودآگاهی در نوجوانان ارتباط معنادار وجود دارد.

فرضیه دوم: بین اعتیاد به اینترنت و پنج عامل شخصیت در نوجوانان ارتباط معنادار وجود دارد.

فرضیه سوم: میزان تاثیر متغیرهای خودآگاهی و پنج عامل شخصیت بر میزان اعتیاد به اینترنت متفاوت است.

## روش

حاضر را کلیه نوجوانان دختر در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ پایه‌های متوسطه دوره اول مشکین دشت کرج تشکیل دادند (زیر ۱۳ سال). به منظور جمع‌آوری داده‌ها ۱۲۰ نفر به شیوه تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. پس از آماده‌سازی و انتخاب مقیاس‌های استاندارد و کسب موافقت اصولی از سازمان آموزش و پرورش کل استان، ابتدا لیستی از مدارس آموزش و پرورش مشکین دشت کرج دو مدرسه راهنمایی دخترانه و از هر مدرسه ۲ کلاس به صورت تصادفی انتخاب گردید. در نهایت از هر کلاس ۱۵ دانش‌آموز (جمعاً ۱۲۰ دانش‌آموز) با استفاده از دفتر حضور و غیاب و به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. بعد از اخذ رضایت آن‌ها و توضیح اهداف پژوهش و تأکید بر بی‌نام بودن، نوجوانان اقدام به تکمیل ابزار پژوهشی نمودند.

## ابزارهای سنجش

**پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ<sup>۴</sup>:** این مقیاس از یک ابزار ۲۰ آیتمی می‌باشد که در مقیاس لیکرت ۵ عامل از ۱ هرگز تا ۵ همیشه نمره‌گذاری می‌شود. حداکثر نمره اکتسابی در این آزمون ۱۰۰ و حداقل ۲۰ می‌باشد. در این مقیاس نمره ۴۹ به بالا به عنوان اعتیاد به اینترنت و نمره زیر ۴۹ به عنوان عدم اعتیاد به اینترنت در نظر گرفته شده است. پایایی این آزمون طبق آلفای کرونباخ ۰/۷۹ تا ۰/۹۲ گزارش شده است، همچنین روایی بالایی برای این آزمون برآورد شده است (ناستایی زایی، ۱۳۸۸). علوی، اسلامی، مرسی، نجفی، جنتی‌فر، رضایور (۱۳۸۹) نیز در ایران در پایایی این ابزار را به روش کرونباخ آلفا ۰/۸۸ گزارش کرده‌اند.

**مقیاس پنج عاملی نئو<sup>۵</sup> (NEO-FFI-R):** در پژوهش حاضر برای اندازه‌گیری پنج عامل بزرگ شخصیت از پرسشنامه پنج عاملی نئو استفاده خواهد شد (کاستا و مک‌کی، ۱۹۹۰). این پرسشنامه فرم کوتاه پرسشنامه تجدید نظر شده پنج عامل بزرگ شخصیت است که از لحاظ روایی و پایایی، هیچ تفاوتی با یکدیگر ندارند. پرسشنامه پنج عاملی نئو بیشترین و وسیع‌ترین کاربرد را در زمینه سنجش پنج عامل بزرگ شخصیت داشته و از حمایت‌های تجربی گسترده برخوردار است (کاستا و مک‌کی، ۱۹۹۰). مزیت استفاده از این پرسشنامه در این است که اجرای آن به زمان کمتری نیاز دارد و همچنین آزمودنی‌ها برای پاسخ به این پرسشنامه احساس خستگی زیادی نمی‌کنند. این پرسشنامه از ۶۰ گویه بر اساس مقیاس لیکرت (۱، کاملاً موافقم و ۵، کاملاً مخالفم) تشکیل شده است که هر ۱۲ گویه آن یکی از پنج

1 - McCrae, & Costa

2 - Xion and Haung

3 - Cheng

4 - Yang's Internet addiction inventory

5 - Neo Five Factor Scale

6 - Costa and McCrae

## The relationship between self-awareness and personality traits with Internet addiction in the adolescents

عامل بزرگ شخصیت (برون گرایی) E، توافق پذیری A، وظیفه شناسی C، روان رنجوری N و تجربه پذیری O را اندازه می‌گیرد. نمرات هر عامل جداگانه محاسبه می‌شود و در نهایت پنج نمره بدست می‌آید. همسانی درونی این آزمون، در نمونه ایالات متحده برای عوامل N، E، O، A و C به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۸۷، ۰/۸۹، ۰/۷۶ و ۰/۸۶ بوده است. در ایران نیز گروسی فرشی (۱۳۸۰) ساختار ۵ عاملی این پرسش‌نامه را به صورت کلی تأیید کرده و ضرایب همسانی درونی آن را، به روش آلفای کرونباخ برای عوامل اصلی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۷۳، ۰/۵۶، ۰/۶۸ و ۰/۸۷ گزارش کرده است. همچنین در ایران خانجانی و اکبری (۱۳۹۰) همسانی درونی این ابزار را در نمونه ای از دانش آموزان شهر تبریز بدین صورت گزارش کرده اند: روان نژندی (۰/۷۴)، برون گرایی (۰/۷۰)، انعطاف پذیری (۰/۶۸)، دلپذیر بودن (۰/۶۱) و باوجدان بودن (۰/۷۷).

**پرسشنامه خود آگاهی خصوصی کارور شی اف<sup>۱</sup>:** این مقیاس از یک ابزار ۷ آیتمی می باشد که در مقیاس لیکرت ۴ عامل از ۱ کمی شبیه من تا ۴ کاملاً شبیه من نمره گذاری می‌شود. حداکثر نمره اکتسابی در این آزمون ۲۸ و حداقل ۷ می باشد. نمره بین ۷ تا ۱۲، خودآگاهی خصوصی فرد ضعیف است. نمره بین ۱۲ تا ۱۷، خودآگاهی خصوصی فرد متوسط است. نمره بالاتر از ۱۷، خودآگاهی خصوصی فرد قوی است. روایی پرسشنامه با استفاده از نظرات اساتید، خوب ارزیابی و تأیید شده است. همچنین پایایی آن نیز با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ محاسبه گردید. آلفای این پرسشنامه ۰/۷۸ بدست آمد که نشان دهنده پایایی قابل قبول این پرسشنامه می‌باشد (رضوانی، ۱۳۸۷).

به منظور تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS-22 استفاده شد و نتایج در قالب آمار توصیفی و استنباطی گزارش شود. به منظور سنجش میزان همبستگی بین متغیرهای تحقیق از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد و به منظور بررسی نرمال بودن داده ها جهت اجرای آزمون رگرسیون از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف تک نمونه ای استفاده شد و جهت پیش‌بینی سهم متغیرهای پیش‌بین در پیش بینی واریانس اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان از آزمون رگرسیون خطی چند متغیره به روش گام به گام استفاده شد.

## یافته ها

نتایج حاصل از ۱۲۰ دانش‌آموز در این قسمت ارائه شده است. دانش‌آموزان در میانگین سنی ۱۲/۱۴ سال قرار داشتند. نتایج حاصل از یافته های توصیفی و شاخص‌های پراکندگی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
اعتیاد به اینترنت	۲۰	۹۲	۴۸	۱۷/۲۳
خودآگاهی	۷	۲۸	۱۶/۷۵	۴/۵۴
روان رنجوری	۹	۴۱	۲۴/۱۳	۶/۰۳
برون گرایی	۱۱	۳۹	۲۴/۲۰	۵/۲۶
انعطاف‌پذیری	۱۷	۳۵	۲۵/۵۰	۴/۷۷
توافق پذیری	۱۳	۵۸	۲۵/۴۱	۵/۹۰
وجدانی بودن	۱۱	۴۶	۲۶/۷۱	۷/۳۶

در ادامه به منظور بررسی فرضیه‌های اول و دوم پژوهش از روش آماری همبستگی پیرسون استفاده شده است. نتایج در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: همبستگی پیرسون بین متغیرهای اعتیاد به اینترنت، خودآگاهی و ویژگی‌های شخصیت

متغیرها	اعتیاد به اینترنت	خودآگاهی	روان رنجوری	برون گرایی	انعطاف‌پذیری	توافق پذیری
اعتیاد به اینترنت	۱					
خودآگاهی	۰/۳۰۸**	۱				
روان رنجوری	۰/۵۷۲**	۰/۳۷۸**	۱			

<sup>1</sup> - Karor - SHEEF Self-awareness questionnaire

برون گرایی	**۰/۲۸۴	**۰/۴۴۶	**۰/۳۰۴	۱		
انعطاف پذیری	**۰/۲۰۰	۰/۱۷۲	-۰/۱۰۰	*۰/۲۲۱	۱	
توافق پذیری	**۰/۳۸۷	۰/۰۵۴	**۰/۲۶۸	**۰/۳۳۲	۰/۰۲۳	۱
وجدانی بودن	**۰/۴۵۸	**۰/۴۴۶	**۰/۴۶۷	**۰/۵۲۲	۰/۰۲۵	**۰/۳۷۰

فرضیه اول: بین اعتیاد به اینترنت و خودآگاهی در نوجوانان ارتباط معنادار وجود دارد: نتایج جدول دو نشان می‌دهد که بین اعتیاد به اینترنت و خودآگاهی در دانش‌آموزان ارتباط منفی و معنادار وجود دارد با ضریب همبستگی  $-0/308$  در سطح  $0/001$  معنادار می‌باشد و با  $0/99$  اطمینان می‌توان گفت که این متغیرها با یکدیگر ارتباط منفی دارند و بالا رفتن یکی از متغیرها موجب پایین آمدن دیگری می‌شود. بر این اساس فرضیه اول تایید شد.

فرضیه دوم: بین اعتیاد به اینترنت و پنج عامل شخصیت در نوجوانان ارتباط معنادار وجود دارد: نتایج جدول فوق نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و چهار ویژگی شخصیت برون گرایی، انعطاف‌پذیری، توافق‌پذیری و وجدانی بودن به ترتیب با ضرایب همبستگی  $0/284$ ،  $-0/200$ ،  $-0/387$  و  $-0/458$  همبستگی منفی و معنادار اماری وجود دارد و بین اعتیاد به اینترنت و ویژگی روان رنجوری خوبی با میزان ضریب همبستگی  $0/572$  ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد (در سطح  $0/001$ ) بر این اساس فرضیه دوم با  $0/99$  اطمینان تایید می‌شود.

به منظور بررسی فرضیه سوم مبنی بر (میزان تاثیر متغیرهای خودآگاهی و پنج عامل شخصیت بر میزان اعتیاد به اینترنت متفاوت است) بهترین روش آماری رگرسیون خطی می‌باشد. نتایج بررسی آزمون کولموگروف - اسمیرنوف تک نمونه ای جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها نشان داد که ضریب نمره  $Z$  برابر با  $0/838$  با میزان معناداری  $0/484$  معنادار نمی‌باشد، بر این اساس داده‌ها نرمال می‌باشد و ما مجاز به اجرای آزمون پارامتریک رگرسیون می‌باشیم. نتایج در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: خلاصه نتایج رگرسیون به منظور پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت

گام‌ها	متغیرها	r	r <sup>2</sup>	F	B	$\beta$	آماره t	سطح معناداری
اول	روان رنجوری	۰/۵۷	۰/۳۲	۵۷.۴۶۹	۱/۱۳۱	۰/۳۹۶	۴/۹۷۴	۰/۰۰۰
دوم	وجدانی بودن	۰/۶۲	۰/۳۸	۳۷.۱۲۸	-۰/۵۴۷	-۰/۲۳۴	-۲.۸۴۲	۰/۰۰۵
سوم	توافق‌پذیری	۰/۶۴	۰/۴۲	۲۸.۰۲۷	-۰/۵۵۵	-۰/۱۹۰	-۲.۵۲۹	۰/۰۱۳
چهارم	انعطاف‌پذیری	۰/۶۶	۰/۴۴	۲۳.۱۳۹	-۰/۵۸۳	-۰/۱۶۲	-۲/۹۳۰۹	۰/۰۲۳

به منظور تعیین سهم متغیرهای پیش‌بین در تبیین واریانس اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان از آزمون رگرسیون گام به گام استفاده شد. با توجه به یافته‌های جدول ۳ نتایج نشان داد در گام اول متغیر روان رنجوری همبستگی بالا و معناداری با اعتیاد به اینترنت دارد و ضریب  $t$  برای آن  $4/974$  است. در گام دوم وجدانی بودن وارد معادله شد که ضریب  $t$  برای آن  $-2/842$  است و از نظر آماری نیز معنادار بود. در گام سوم توافق‌پذیری وارد معادله شد که ضریب  $t$  برای آن  $-2/529$  است و از نظر آماری نیز معنادار بود. در گام چهارم انعطاف‌پذیری وارد معادله شد که ضریب  $t$  برای آن  $-2/9309$  است و از نظر آماری نیز معنادار بود. در نهایت متغیرهای پیش‌بین در چهار گام رگرسیون  $0/44$  از واریانس اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان را به طور معنادار تبیین می‌کند.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه خودآگاهی و ویژگی‌های شخصیت با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان مشکین دشت کرج انجام شد. نتایج نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و خودآگاهی در دانش‌آموزان ارتباط منفی و معنادار وجود دارد و بالا رفتن یکی از متغیرها موجب پایین آمدن دیگری می‌شود. بر این اساس فرضیه اول تایید شد. نتایج حاضر با مطالعات سواری و منشداوی (۱۳۹۵)،

## The relationship between self-awareness and personality traits with Internet addiction in the adolescents

غفاری و احدی (۱۳۸۶)، ساندو، پانیسوریا و پانیسوریا<sup>۱</sup> (۲۰۱۵)، پونتس، کاس، گریفیس<sup>۲</sup> (۲۰۱۵) و وینکلر، دورسینگ، ریف، شن، گلوبوسکی<sup>۳</sup> (۲۰۱۳) همسو می‌باشد.

در تبیین این چنین یافته مهم بایستی گفت یکی از مهم‌ترین عواملی که به انسان کمک می‌کند تا زندگی خوب و موفق داشته باشد، این است که فرد خود را بشناسد (خود آگاهی)، در مورد خود احساس خوبی داشته باشد و از آنچه هست شاد و راضی باشد. در همین رابطه توجه به مهارت‌های زندگی بی‌تاثیر نیست. اصطلاح مهارت‌های زندگی، به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی-اجتماعی و میان فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند (بونیسف،<sup>۴</sup> ۲۰۰۳). به عبارت دیگر مهارت خودآگاهی یکی از مهارت‌های زندگی افراد بشمار می‌رود بطوری که به افراد کمک می‌کند تا بتوانند شناخت بیشتری نسبت به خود، خصوصیات، نیازها، اهداف و نقاط قوت و ضعف، احساسات، ارزش‌ها و هویت خود داشته باشند. به نظر می‌رسد فرد هر چه بیشتر خود را بشناسد و دید بهتری از ویژگی‌های خود داشته باشد، احتمال رشد استقلال را در خود افزایش داده و زمینه را برای پذیرش بهتر دیگران تقویت می‌کند. بنابراین خودآگاهی مقدمه ارتباط مؤثر با دیگران را فراهم می‌آورد و فرد را از درگیری طولانی مدت از فضای مجازی نجات می‌دهد، بر این اساس لازم است که جهت پیشگیری از مشکلات اعتیاد به اینترنت بر خودآگاهی و آموزش‌های مبتنی بر خودآگاهی تمرکز شود.

نتایج دیگر نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و چهار ویژگی شخصیت برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، توافق‌پذیری و وجدانی بودن به ترتیب همبستگی منفی و معنادار آماری وجود دارد و بین اعتیاد به اینترنت و ویژگی روان‌رنجوری خوبی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد. نتایج حاضر با مطالعات حسینی بهشتیان (۱۳۹۱)، شایق، آزاد، بهرامی (۱۳۸۸)، ژو، لی، جای، لی، ژاو، سان و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۱۷)، کاکاراک، تسلیوس، کاتسونس<sup>۶</sup> (۲۰۱۷) و یان، لی و سوی<sup>۷</sup> (۲۰۱۴) همسو می‌باشد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که به ترتیب متغیرهای روان‌رنجوری، وجدانی بودن، توافق‌پذیری و انعطاف‌پذیری ۰/۴۴ از واریانس اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان را به طور معنادار تبیین می‌کند.

در تبیین اهمیت ویژگی‌های شخصیت در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت می‌توان گفت که افراد دارای تیپ شخصیت وظیفه‌شناس دارای برخی ویژگی‌های متمایز هستند که عبارتند از: توانایی کنترل تکانه‌ها و تمایلات، به کارگیری طرح و برنامه در رفتار برای رسیدن به اهداف، نمره‌ی بالا در زمینه‌های حرفه‌ای و دانشگاهی، دقیق، سواسی، محتاط و انعطاف‌ناپذیر، وقت‌شناس و قابل اعتماد بودن و به دلیل وجود برخی از ویژگی‌های مذکور است که این افراد نمره‌ی کمی در آزمون اعتیاد به اینترنت کسب می‌کنند. به این معنی که دانش‌آموزان وظیفه‌شناس کمتر به سوی اعتیاد به اینترنت سوق پیدا می‌کنند (حسینی بهشتیان، ۱۳۹۱).

در زمینه برون‌گرایی می‌توان گفت که هر چه افراد به دنیای بیرونی و برقراری ارتباطات واقعی تمایل بیشتری داشته باشند، کمتر در دنیای مجازی غرق می‌شوند (کاکاراک و همکاران، ۲۰۱۷). افراد دارای شخصیت انعطاف‌پذیر، زندگی سرشار از تجربه‌های ارزنده دارند. کنجکاو و خلاق اند و در مقایسه با افراد بسته احساسات مثبت و منفی فراوانی دارند. تبیینی که می‌توان با این نتایج به آن اشاره کرد این است که انعطاف‌پذیری و تجربیات ارزنده در دنیای واقعی مانع تلاش‌های فرد برای جست و جوی اضافی در دنیای مجازی می‌شود (شایق و همکاران، ۱۳۸۸). افراد توافق‌پذیر دارای برخی ویژگی‌های نوع دوستی و کمک به دیگران، تواضع، سادگی، اعتماد، آمادگی برای دفاع از حق فردی، پیش روی به سمت جنبه‌های مثبت اجتماعی و سلامت روانی بیشتری دارند و وجود این ویژگی‌ها مانع اعتیاد به اینترنت در آن‌ها می‌شود (کاکاراک و همکاران، ۲۰۱۷). افراد روان‌رنجور خود دارای برخی ویژگی‌های متمایز هستند که عبارتند از: ترس، غم، برانگیختگی، خشم، احساس گناه، احساس کلافگی دایم و فراگیر. آن‌ها درجه‌های انطباق ضعیف تری با دیگران دارند و از نظر عاطفی بی‌ثبات هستند. این ویژگی‌ها می‌تواند موجب شود که افراد وابسته به اینترنت به دلیل وجود برخی از ویژگی‌های مذکور و عدم توانایی جهت‌درگیر شدن و چالش با مشکلات به صورت کارآمد و فعال، جهت خود را تغییر دهند و از این سلسله ویژگی‌های ناخوشایند رهایی

1 - Sandu, Pânișoară, & Pânișoară

2 - Pontes, Kuss, & Griffiths

3 - Winkler, Dörsing, Rief, Shen, & Glombiewski

4 - Unicef

5 - Zhou, Li, Jia, Li, Zhao, Sun, et al

6 - Kakaraki, Tselios, & Katsanos

7 - Yan, Li, & Sui

یابند (حسینی بهشتیان، ۱۳۹۱). از مطالعه حاضر می‌توان نتیجه گرفت که خودآگاهی و ویژگی‌های شخصیت از جمله عوامل موثر بر اعتیاد به اینترنت می‌باشد. بر این اساس به نظر می‌رسد که می‌بایست در جهت درمان و اصلاح دانش آموزان وابسته به اینترنت باید به متغیرهای خودآگاهی و ویژگی‌های شخصیت توجه شود. با توجه به اینکه این مطالعه در نمونه محدودی از دانش‌آموزان اجرا شد می‌بایست در تعمیم نتایج به این نکته توجه شود، همچنین پیشنهاد می‌شود که در نمونه‌های دیگر و در شهرهای دیگر نیز اجرا شود.

## منابع

- آقاسی، جنت، آقایی، اصغر. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش خودآگاهی هیجانی بر مولفه‌های سلامت عمومی (اضطراب و افسردگی) دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان شهرضا. *سلامت و روان‌شناسی*، ۱ (۲)، ۳۱-۴۶.
- امیدوار، احمد، صارمی، علی‌اکبر. (۱۳۸۲). توصیف، سبب‌شناسی، پیشگیری، درمان و مقیاس‌های سنجش اختلال اعتیاد به اینترنت، مشهد: نشر تمرین. حسن زاده، رضا. (۱۳۸۸). اعتیاد به اینترنت در دانشجویان: تهدیدی بر سلامت روان. *نظام سلامت*، ۱ (۳)، ۷۹-۸۵.
- حسینی بهشتیان، سید محمد. (۱۳۹۱). رابطه بین اعتیاد به اینترنت و ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان دانشگاه‌های دولتی شهر تهران. *جامعه‌پژوهی فرهنگی*، ۳ (۱)، ۷۹-۹۶.
- سواری، کریم، منشاوی، سمیه. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی در کاهش اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی و افزایش خودکارآمدی. *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۶ (۲۲)، ۱-۱۷.
- شایق، سمیه، آزاد، حسین، بهرامی، هادی. (۱۳۸۸). بررسی اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با ویژگی‌های شخصیتی در نوجوانان تهران. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۱ (۴۲)، ۱۴۹-۱۵۸.
- علوی، سیدسلیمان، اسلامی، محمد، مرسی، عباس، نجفی، علی، جنتی‌فر، فرشته، رضایور، علی. (۱۳۸۹). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس استفاده آسیب-شناختی عمومی از اینترنت (GPIUS) در میان دانشجویان استفاده‌کننده از اینترنت در دانشگاه اصفهان. *مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۴۰ (۵۱)، ۳۸-۵۱.
- غفاری، مسعود، احدی، حسن. (۱۳۸۶). بررسی تاثیر آموزش خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه در کاهش کناره‌گیری اجتماعی و کاربری اجباری اینترنت. *مطالعات روان‌شناختی*، ۳ (۲)، ۹۱-۱۰۷.
- فرگت، آزاده. (۱۳۹۵). *هوش هیجانی و کاهش وابستگی به فیسبوک*، تهران: اندیشه کامیاب ایرانیان.
- گروسی فرشی، میرتقی. (۱۳۸۰). *رویکردی نوین در ارزیابی شخصیت (کاربرد تحلیل عاملی در مطالعات شخصیت)*. چاپ اول. تبریز: نشر دانیال و جامعه پژوه.
- ناستایی زایی، ناصر. (۱۳۸۸). رابطه سلامت عمومی با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان، *مجله طبیب شرق*، ۱۱ (۱)، ۶۳-۵۷.

- Błachnio, A., Przepiorka, A., Senol-Durak, E., Durak, M., & Sherstyuk, L. (2017). The role of personality traits in Facebook and Internet addictions: A study on Polish, Turkish, and Ukrainian samples. *Computers in Human Behavior*, 68, 269-275.
- Buczowski, K., Basinska, M. A., Ratajska, A., Lewandowska, K., Luskiewicz, D., & Sieminska, A. (2017). Smoking Status and the Five-Factor Model of Personality: Results of a Cross-Sectional Study Conducted in Poland. *International journal of environmental research and public health*, 14(2), 126.
- Cheng, I. C. (2011). Attribution in Marriages. *Review And Critique, Psychological Bultan*, 107.
- Christakis, D. A. (2010). Internet addiction: A 21st century epidemic?. *BMC Medicine*, 8, 61, 1741.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1990). Personality disorders and the five-factor model of personality. *Journal of personality disorders*, 4(4), 362-371.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1977). *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Addison-Wesley.
- Kakaraki, S., Tselios, N., & Katsanos, C. (2017). Internet addiction, academic performance and personality traits: A correlational study among female university students. *International Journal of Learning Technology*, 12(2), 151-164.
- Lu, W. H., Lee, K. H., Ko, C. H., Hsiao, R. C., Hu, H. F., & Yen, C. F. (2017). Relationship between borderline personality symptoms and Internet addiction: The mediating effects of mental health problems. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 434-441.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. Guilford Press.
- Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience & Neuroeconomics*, 4, 11-23.

## The relationship between self-awareness and personality traits with Internet addiction in the adolescents

- Sandu, C. M., Pânișoară, G., & Pânișoară, I. O. (2015). Study on the development of self-awareness in teenagers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 180, 1656-1660.
- Smith, R., & Lane, R. D. (2015). The neural basis of one's own conscious and unconscious emotional states. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 57, 1-29.
- Unicef. (2003). Which skill is life skill?. *Life Skill Based Education*, 20(5), 44-65.
- Van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., Van de Mheen, D., & Schoenmakers, T. M. (2017). Time to abandon Internet Addiction? Predicting problematic Internet, game, and social media use from psychosocial well-being and application use. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 113-121.
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Clinical psychology review*, 33(2), 317-329.
- Xiong, Z., & Haung, J. (2011). Predicting Hmong male and female youth delinquent behavior: an exploratory study. *Hmong studies journal*, 12, 1- 34.
- Yan, W., Li, Y., & Sui, N. (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. *Stress and Health*, 30(1), 3-11.
- Zhou, Y., Li, D., Jia, J., Li, X., Zhao, L., Sun, W., & Wang, Y. (2017). Interparental conflict and adolescent internet addiction: The mediating role of emotional insecurity and the moderating role of big five personality traits. *Computers in Human Behavior*, 73, 470-478.