

رابطه سبک‌های دلبستگی و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان

حمید پورشریفی^{۱*}، سهیلا صولتی^۲^۱ عضو هیئت علمی دانشگاه تبریز Sesepta@gmail.com^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی با اعتیاد به اینترنت در بود. جامعه آماری کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز در سال تحصیلی ۱۳۹۰-۹۱ بودند که از میان تعداد ۲۰۰ نفر دانشجو (۱۰۰ دختر، ۱۰۰ پسر) به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای از دانشکده‌های مختلف دانشگاه آزاد اسلامی در این پژوهش شرکت کردند. برای بررسی متغیرهای پژوهش، از پرسشنامه‌های سبک دلبستگی بشارت و اعتیاد به اینترنت یانگ استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت با سبک دلبستگی ایمن رابطه منفی و با سبک دلبستگی ناایمن دوسوگرا و اجتنابی مثبت معنادار وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که سبک‌های دلبستگی قادرند، تغییرات اعتیاد به اینترنت را در دانشجویان پیش‌بینی کنند. بنابراین داشتن سبک دلبستگی ایمن باعث می‌شود که دانشجویان استفاده درست و بهینه از اینترنت کنند.

کلید واژه‌ها: سبک‌های دلبستگی؛ اعتیاد به اینترنت؛ دانشجویان

مقدمه

امروزه ارتباطات از طریق رایانه و اینترنت بخشی از واقعیت زندگی است. شاید بتوان گفت که در دنیای امروز، اینترنت و رایانه اثر بخش ترین ابزار به حساب می‌آید. فناوری اینترنت و رایانه در تمام حوزه‌های علمی، تجاری، تعلیم و تربیت، فرهنگ، سیاست و غیره تأثیرگذار بوده است، بنابراین این تقاضای فزاینده به فناوری اینترنت برای بسیاری از افراد با مشکلات عمده بهداشت روانی و ارتباطات اجتماعی ناسالم همراه است (استفاناسکو، چله و چیریتا، ۲۰۰۷). گلدبرگ روان‌پزشک دانشگاه کلمبیا، اولین بار اختلال اعتیاد به اینترنت (Internet addiction) را در جولای ۱۹۹۵ مطرح و واژه اعتیاد به اینترنت را ابداع و معیارهای تشخیصی آن را ثبت کرد (گونزالس، ۲۰۰۸). به طور کلی این اختلال را میتوان به عنوان نوعی استفاده از اینترنت که میتواند مشکلات روانشناختی، اجتماعی، درسی و یا شغلی در زندگی فرد ایجاد کند، تعریف کرد (کاپلان، ۲۰۰۷). یانگ (۱۹۹۸) داشتن حداقل چهار مورد از علائم زیر را برای تشخیص اعتیاد به اینترنت ضروری می‌داند: احساس داشتن اشتغال ذهنی با اینترنت، احساس نیاز برای استفاده از اینترنت که با افزایش مقدار زمان استفاده به منظور کسب رضایت، نداشتن توانایی برای کنترل خود در استفاده از اینترنت، داشتن احساس ناآرامی و تحریک‌پذیری هنگام تلاش برای قطع یا توقف استفاده از اینترنت، استفاده از اینترنت به عنوان راهی برای فرار از مشکلات یا تسکین دادن خلق، دروغ‌گفتن به اعضای خانواده یا دوستان به منظور مخفی ساختن مقدار گرفتار شدن به اینترنت.

از جمله عوامل تأثیرگذار بر اعتیاد به اینترنت سبک دلبستگی (Attachment styles) است (میکولینسر و شیور، ۲۰۰۳؛ کولینز و فنی، ۲۰۰۴). خانواده اولین پایه‌گذار شخصیت، ارزشها و معیارهای فکری فرد است که نقش مهمی در تعیین خط مشی زندگی فرد در آینده دارد. نظر به اینکه کودک، مادر را اولین پایگاه عاطفی امن در زندگی می‌یابد، شخصیت مادر در تحول شخصیت کودک، اهمیت اساسی دارد. خانواده اساسی ترین واحدی است که هر کس به آن تعلق دارد؛ یک نظام اجتماعی - طبیعی که ویژگیهای خاص خود را دارد. رابطه اعضای این خرده فرهنگ رابطه‌ای عمیق و چند لایه است. در چنین نظامی، افراد به وسیله علائق و دلبستگیهای عاطفی نیرومند و پایدار و متقابل به یکدیگر متصل می‌شوند. هرچند ممکن است در طول زمان این دلبستگیها نوسان یابد اما به هر حال، در سراسر زندگی خانواده به بقای خود ادامه می‌دهد (گلدنبرگ، ۲۰۰۰ نقل از براتی، ۱۳۸۵).

لین، کو و وو (۲۰۱۱) در پژوهشی نشان دادند که اعتیاد به اینترنت با سبک دلبستگی ایمن رابطه منفی و با سبک دلبستگی نایمن رابطه مثبت دارد. در مطالعه ای دیگر مشخص شد که استفاده زیاد از اینترنت با توانایی نوجوانان در زمینه برقراری روابط خانوادگی رابطه معکوس دارد (ساندرز، تیفانی، فیلد و کاپلان، ۲۰۰۰). به این معنا که نوجوانانی که بیشتر از دیگران از اینترنت استفاده می کنند، ارتباط کمتری با مادر و دوستان خود برقرار می کنند و در ارتباط با والدین از سبک دلبستگی نایمن برخوردارند. همچنین در پژوهشی دیگر نشان دادند که اعتیاد به اینترنت با سبک دلبستگی ایمن رابطه منفی و با سبک دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی رابطه مثبت دارد و سبک دلبستگی دوسوگرا بیشتر پیش بینی کننده اعتیاد به اینترنت نسبت به دو سبک دیگرست (لین، هووانگ و هیووو، ۲۰۰۵). اینگلز، هیدالگو و مندر (۲۰۰۵) نیز در پژوهش خود نشان دادند که در ارتباط افراد معتاد به اینترنت با والدین خود اختلال وجود دارد. تحقیقات دیگر نیز نشان داده اند که یکی از آثار وابستگی به اینترنت این است که افراد وابسته، دارای سبک دلبستگی نایمن بوده و زمان کمتری را با خانواده خود می گذرانند. از علایم این وابستگی، گوشه گیری، احساس نیاز به تنها بودن و فراموش کردن مسئولیتهای خانوادگی است (معیدفر، گنجی و حبیب پورگنابی، ۱۳۸۶). اندرسون (۲۰۰۱) نیز طی پژوهشی مطرح کرد که افراد مبتلا به اعتیاد اینترنتی دارای سبک دلبستگی نایمن اند و در روابط شخصی و اجتماعی دچار اختلال هستند.

به هر حال مطالعه سوابق و تحقیقات نشان می دهند که اعتیاد به اینترنت با متغیرهای متعدد زمینه ای و شخصیتی ارتباط دارد. با عنایت به اینکه دانشجویان با ورود به دانشگاه با تکنولوژی و علم کامپیوتر آشنا شده و شانس بیشتری پیدا می کنند از اینترنت استفاده کنند، اما در صورت استفاده افراطی از اینترنت، احتمال اعتیاد به اینترنت در آنها افزایش می یابد و از آنجایی که اعتیاد به اینترنت یا وابستگی به اینترنت صرف نظر از اینکه آن را یک بیماری یا آسیب روانی یا معضل اجتماعی بدانیم، پدیده ای مزمن، فراگیر و عودکننده است که با صدمات جدی جسمانی، مالی، خانوادگی و اجتماعی همراه است و با توجه به اینکه اهمیت مسئله به ویژه در قشر جوان و آینده ساز کشور افزایش می یابد، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه سبکهای دلبستگی با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز صورت گرفت.

روش

شرکت کنندگان و طرح پژوهش

طرح پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ می باشند که از این میان، تعداد ۲۰۰ نفر (۱۰۰ دختر و ۱۰۰ پسر) با استفاده از برآورد جدول مورگان به روش نمونه گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. در این فرایند ابتدا از بین دانشکده‌های موجود تعداد ۵ دانشکده به شیوه تصادفی انتخاب و از هر دانشکده دو کلاس به طور تصادفی انتخاب شد و مورد سنجش قرار گرفتند.

ابزار

پرسشنامه دلبستگی بزرگسال (Adult Attachment Questionnaire): هازان و شیور، ۱۹۸۷ نقل از بشارت، ۱۳۸۴: یک آزمون ۱۵ سوالی است و سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را در مقیاس پنج درجه ای لیکرت (خیلی کم=۱، کم=۲، متوسط=۳، زیاد=۴، خیلی زیاد=۵) می سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در زیر مقیاسهای آزمون به ترتیب ۵ و ۲۵ خواهد بود. ضرایب آلفای کرونباخ پرسش های زیر مقیاس های ایمن، اجتنابی و دوسوگرا در مورد یک نمونه دانشجویی برای کل آزمودنیها به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۴ و ۰/۸۵ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس دلبستگی بزرگسال است (بشارت، ۱۳۸۴). همچنین روایی همزمان مقیاس دلبستگی بزرگسال از طریق اجرای همزمان مقیاس دلبستگی بزرگسال مقیاس مشکلات بین فردیو حرمت خود کوپر اسمیت در مورد یک نمونه ۳۰۰ نفری از آزمودنیها ارزیابی شد. نتایج نشان داد بین نمره آزمودنیها در سبک دلبستگی ایمن و زیر مقیاس های مشکلات شخصی رابطه منفی معنی داری از ($T = -0/61$ تا $T = -0/83$) وجود دارد و با مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت رابطه مثبت معنی داری از ($T = 0/39$) تا ($T = 0/41$) وجود دارد. از سویی بین نمره آزمودنیها در سبک دلبستگی نایمن و مقیاسهای مشکلات شخصی و عزت نفس رابطه منفی و غیر معنی دار بدست آمد. این نتایج نشان دهنده روایی کافی پرسشنامه دلبستگی بزرگسال است (بشارت، ۱۳۸۴).

آزمون اعتیاد به اینترنت (**Internet Addiction Test**): این آزمون به وسیله یانگ (۱۹۹۸) ساخته شد و شامل بیست سؤال است و خواننده باید به هر یک از سؤالات روی مقیاس لیکرت ۶ درجه ای شامل هرگز (۰) تا همیشه (۵) پاسخ بدهد. دامنه نمره های این آزمون از ۰ تا ۱۰۰ است که نمره بیشتر نشان دهنده وابستگی بیشتر به اینترنت و شدیدتر بودن مشکلاتی است که در نتیجه استفاده مفرط از اینترنت برای شخص به وجود آمده است. نمره ۲۰ تا ۴۹ در این مقیاس نشان دهنده کاربر معمولی، نمره ۵۰ تا ۷۹ نشان دهنده کاربر در معرض خطر و نمره ۸۰ تا ۱۰۰ نشان دهنده کاربر معتاد است. در پژوهشی (یه هو، چو و ها، ۲۰۰۴) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را بالاتر از ۰/۹۰ گزارش کردند. در یک پژوهش دیگر نیز (شایق، آزاد و بهرامی، ۱۳۸۸) آلفای کرونباخ این آزمون بین ۰/۸۵ تا ۰/۹۵ گزارش شده است.

شیوه اجرا

جهت اجرای این پژوهش ابتدا ابزارهای مورد نیاز تهیه و سپس فرایند نمونه گیری به مرحله اجرا گذارده شد و در پی آن پرسشنامه‌های مورد استفاده در بین نمونه‌های انتخاب شده توزیع و اطلاعاتی در رابطه با نحوه پر کردن پرسشنامه‌ها داده شد.

نتایج

میانگین، انحراف استاندارد و ضریب همبستگی بین متغیرهای پژوهش در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی متقابل متغیرهای پژوهش

اعتیاد به اینترنت	<u>SD</u>	<u>M</u>	متغیرها
R			
-.۵۴**	۳/۰۱	۱۶/۷۶	سبک دلبستگی ایمن
۰/۳۸**	۱/۸۷	۱۶/۳۳	سبک دلبستگی اجتنابی
۰/۳۶*	۲/۴۶	۱۵/۶۵	سبک دلبستگی دوسوگرا
-	۱۸/۷۹	۴۳/۷۱	اعتیاد به اینترنت

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

در بین متغیرهای سبک‌های دلبستگی، سبک دلبستگی ایمن با اعتیاد به اینترنت رابطه منفی و سبک دلبستگی نایمن اجتنابی و دوسوگرا با اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت و معنی داری دارند. یعنی با افزایش سبک دلبستگی ایمن، اعتیاد به اینترنت کاهش می یابد و برعکس با افزایش سبک دلبستگی نایمن دوسوگرا و اجتنابی، اعتیاد به اینترنت نیز افزایش می‌یابد.

سپس برای تعیین تاثیر هر یک متغیرهای سبک های دلبستگی بر واریانس اعتیاد به اینترنت، سبک‌های دلبستگی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و اعتیاد به اینترنت به عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیون شدند، که از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. نتایج تحلیل واریانس و ضرایب بتای متغیرهای پژوهش در جدول شماره ۲ ارائه شده اند.

سبک‌های دلبستگی روی هم رفته ۰/۳۹ تغییرات اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی می‌کند که در این میان سبک دلبسته ایمن با ضریب تعیین ($R^2=0/29$) و سبک دلبسته اجتنابی با ($R^2=0/07$) و سبک دلبسته دوسوگرا با ضریب تبیین ($R^2=0/03$) به ترتیب قادرند تغییرات اعتیاد به اینترنت را به طور معنی‌داری پیش‌بینی کنند. یعنی در گام اول متغیر سبک دلبستگی ایمن وارد معادله شد و ۲۹ درصد قادر به پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت است و در گام دوم متغیر سبک دلبستگی نایمن اجتنابی وارد معادله شده و همراه با متغیر قبلی ۳۶ درصد به پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت است و در گام سوم متغیر سبک دلبستگی دوسوگرا وارد معادله شده و همراه با متغیرهای قبلی ۳۹ درصد

قادر به پیش بینی متغیر اعتیاد به اینترنت شدند.

همچنین مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که سبک دلبستگی ایمن با ضریب بتای (۰/۴۶)، سبک اجتنابی با ضریب بتای (۰/۱۹-) و سبک دوسوگرا با ضریب بتای (۰/۱۸-) نقش معنی داری در معادله پیش بینی رگرسیون اعتیاد به اینترنت دارند.

بحث

یافته‌های پژوهش نشان داد که اعتیاد به اینترنت با سبک دلبستگی ایمن رابطه معکوس و معنی دار و با سبک دلبستگی نایمن دوسوگرا و اجتنابی رابطه مثبت دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های (لین، هووانگ و هیووو، ۲۰۰۵؛ میکولینسر و شیور، ۲۰۰۳؛ خرم و محمدخانی، ۱۳۸۹) همسو است. در تفسیر چنین یافته‌هایی می‌توان گفت افرادی که دارای سبک دلبستگی ایمن هستند، روابط صمیمی و بهتری را با دیگران برقرار می‌کنند و ارتباط بین فردی بهتری دارند و همچنین از اعتماد به نفس بالاتری برخوردارند و هنگامی که مانعی سر راه آنها قرار می‌گیرد کمتر به سراغ رفتارهای اعتیادی می‌روند اما افراد دارای سبک دلبستگی نایمن به خاطر احساس نایمی، اضطراب و عدم اعتمادی که نسبت به خود یا دیگران دارند، هنگامی که در ایجاد و برقراری ارتباط با دیگران شکست خورده بیشتر انزوا و تنهایی را ترجیح می‌دهند و این امر باعث می‌شود که به اینترنت گرایش بیشتری داشته باشند. مطابق نظریه خودشیفتگی کوهات (۱۹۹۷) معتادان افرادی هستند که از تجربیات دردناک ناشی از سرخوردگی‌های شدید در ارتباط با مادر رنج می‌برند. بی‌توجهی ما در نسبت به نیازهای فرزند باعث می‌شود خودنظم‌دهی با موفقیت انجام نشود و ساختارهای روانی مرتبط با کنترل درونی رفتار شکل نگیرند. در نتیجه، این افراد به امور و اشیای بیرونی وابستگی پیدا می‌کنند و اعتیاد به اینترنت می‌تواند یکی از شیوه‌های جبران کمبودهای درونی آنها محسوب می‌شود. بر این اساس می‌توان از تجربیات آسیب‌زای دوران کودکی که مربوط به سرخوردگی‌های شدید در ارتباط با مادر است به عنوان یکی از مکانیسم‌های تأثیرگذار بر سبک دلبستگی برای تبیین این یافته سود جست. به این ترتیب، بیتوجهی بیشتر والدین به فرزندان خود، اعتیاد به اینترنت را می‌تواند توجیه کند.

از نظر بالبی بین تجارب دوران کودکی فرد از والدین خود و رفتار والدینی بعد یا و رابطه و پیوستگی وجود دارد. طبق نظریه دلبستگی انسان‌ها تمایل دارند با افراد خاص پیوند عاطفی قوی برقرار کنند (بالبی، ۱۹۷۷). بالبی فرض کرد که به منظور حفظ نزدیکی بین نوزادان و مراقبان تحت شرایط خطر و تهدید، یک سیستم دلبستگی گسترش پیدا می‌کند. تعریف مفهومی دلبستگی پیوند هیجانی پایدار بین دو فرد است، به طوری که هر یک از طرفین کوشش می‌کند نزدیکی یا مجاورت با موضوع دلبستگی را حفظ و به گونه‌ای عمل کند تا مطمئن شود که ارتباط ادامه می‌یابد (فوجل، ۱۹۹۷). در تعاریف دیگر، دلبستگی الگویی است که بر مبنای روابط اولیه فرد با والدین یا مراقبین خود شکل می‌گیرد و به مناسبات و روابط بین فردی در آینده منجر می‌شود و این الگو می‌تواند ایمن، نایمن دوسوگرا و اجتنابی باشد (میکولینسر و فلورین، ۲۰۰۱).

بنابراین با توجه به پیامدهای اعتیاد به اینترنت برای فرد معتاد از جمله تغییر دادن سبک زندگی به منظور صرف زمان بیشتر در اینترنت، بی‌توجهی به سلامت خود، اجتناب از فعالیتهای مهم زندگی، کاهش روابط اجتماعی و بروز مشکلات خانوادگی، مشکلات مالی ناشی از هزینه‌های بهره‌بردن از اینترنت و نظر به اهمیت مهارت‌های اجتماعی و بین فردی در سلامت روانی و جسمانی دانشجویان به عنوان قشر مولد جامعه، لازم است تا به پدیده اعتیاد به اینترنت توجه بیشتری شود. بنابراین بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت که شیوع اعتیاد به اینترنت در دانشجویان در حال افزایش است و جهت پیشگیری از خطرات و عوارض آن در دانشجویان، توجه به ملاحظات بهداشتی و درمانی، ضروری به نظر می‌رسد.

انتخاب نمونه صرفاً از بین دانشجویان، استفاده از پرسشنامه‌های خودسنجی به عنوان ابزار پژوهش و عدم استفاده از مصاحبه، انجام گرفتن تحقیق بر روی مقطع کارشناسی و در یک دانشگاه، تعمیم نتایج این پژوهش را با محدودیت‌هایی مواجه می‌سازد. بنابراین در پژوهش‌های آینده ضرورت انجام بررسی‌های طولی، در گروه‌های مختلف سنی و فرهنگی، با استفاده از ابزارهای پژوهشی دیگر مطرح است.

منابع

- بشارت، م. ع. (۱۳۸۴). *هنجاریابی مقیاس دلبستگی بزرگسال*. گزارش پژوهشی. دانشگاه تهران.
- خرم، ش. و محمدخانی، ش. (۱۳۸۹). سبکهای دلبستگی، مهارتهای مقابله‌ای، تاب‌آوری و اعتیاد به اینترنت، *روانشناسی معاصر*. ۵(ویژه نامه)، ۳۲۰-۳۱۷.
- معیدفر، س؛ گنجی، ا. و حبیب پورگتایی، ک. (۱۳۸۶). مطالعه پدیده استفاده اعتیادی از اینترنت در بین نوجوانان و جوانان شهر تهران. *نشریه جهانی رسانه*. ۴، ۲۳-۱۸.
- Anderson, K. J. (2001). Internets use among college students an exploratory study. *Journal of American College Health*. 50, 1, 21-6.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyberpsychol Behavior*. 10,2, 234-42.
- Gonzalez, N. A. (2008). Internet addiction disorder and it's relation to impulse control. MA. Dissertation USA: *Texas University, College of psychology*, 6-25.
- Li, S., & Chung, T. (2006). Internet function and Internet addictive behavior. *Comput Human Behavior*. 22, 10, 67-71.
- Mikulincer, M., & Florin, V. (2001). Attachment style and affect regulation: implications for coping with stress and mental health. In G. J. O.Fletcher & M .S. Clark(eds). *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processe*. (537- 557). Oxford: Blackwell).
- Orzack, M. H. (1999). *Computer addiction: Is it real on virtual?* New York, Johnwiley and sons. 101.
- Stefanescu, C., Chele, G., Chirita, R., Chirita ,V., & Ilinca M. (2007). The relationship between development identity and internet addiction. *European Psychiatry*. 22, 1, 200.
- Young, K. (1998). Internet addiction and a winning strategy for recovery. *Journal Behavior Scientist*. 24, 1, 14-8.