

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر پذیرش اجتماعی و اعتیاد اینترنتی دانش‌آموزان دختر*

سمیه سبزمناش جعفری^۱، فضل‌الله میردیریک‌وند^۲، مسعود صادقی^۳

The Effectiveness of Life Skills Training on Social Acceptance and Internet Addiction in Students

Somayeh Sabzmanesh Jafari¹, Fazlollah Mirdirikvand², Masoud Sadeghi³

چکیده

زمینه: دانش‌آموزان به عنوان یکی از مهمترین گروه‌های هدف آموزش رفتاری، بخش عظیمی از جامعه امروز ما را تشکیل می‌دهند. **هدف:** این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر پذیرش اجتماعی و اعتیاد اینترنتی در دانش‌آموزان دختر پایه دوم دوره متوسطه دوم شهر کرمانشاه انجام شد. **روش:** روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای تعداد ۳۰ نفر از آنها به عنوان نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه قرار گرفتند. ابزار این پژوهش پرسشنامه اعتیاد اینترنتی (یانگ، ۱۹۹۸) و پرسشنامه پذیرش اجتماعی (کراون و مارلو، ۱۹۹۶) می‌باشند. قبل از انجام مداخلات پیش‌آزمون در خصوص هر دو گروه اجرا شد؛ سپس جلسات آموزش مهارت‌های زندگی به مدت ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، در طول سه ماه در خصوص گروه آزمایشی اجرا گردید، اما گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. بعد از اتمام جلسات پس‌آزمون از هر دو گروه به عمل آمد. **یافته‌ها:** نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش اعتیاد اینترنتی و افزایش پذیرش اجتماعی گروه آزمایش گردید ($P < 0/01$). **نتیجه‌گیری:** آموزش مهارت‌های زندگی بر پذیرش اجتماعی و اعتیاد اینترنتی تأثیر معنی‌دار دارد. **واژه کلیدها:** مهارت‌های زندگی، پذیرش اجتماعی، اعتیاد اینترنتی

Background: Students as one of the most important target groups of behavioral education constitute a large part of our society today. **Aims:** The present was aimed to investigate the effect of teaching life skills on social acceptance and Internet addiction in second grade secondary school students in Kermanshah. **Method:** The research method was quasi-experimental with pre-and post design with control group. Using a multi-stage random cluster sampling, 30 of them were selected as the sample and they were randomly divided into control and experimental groups of 15 subjects. The instruments of this research were Internet addiction (Yang, 1998) and Social Acceptance Questionnaire (Crown & Marlow, 1996). Before the intervention, pretest was performed for both groups. Then, life skills training sessions were performed for 10 sessions of 60 minutes, during the three months in the experimental group, but the control group did not receive any interventions. After the end of the sessions, after-test was performed from both groups. **Results:** Results obtained from multivariate covariance analysis indicated that life skills training reduced Internet addiction and increased social acceptance in the experimental group ($P < 0/01$). **Conclusions:** the Life skills training has a significant effect on social acceptance and online addiction. **Key Words:** Life skills, social acceptance, internet addiction

Corresponding Author: mirdirikvand.f@lu.ac.ir

* مقاله مستخرج از طرح پایان‌نامه کارشناسی ارشد است.

^۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران^۱. M.A in General Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran^۲. دانشیار، گروه روانشناسی دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران (نویسنده مسئول)^۲. Associate Professor, Department of General Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran (Corresponding Author)^۳. استادیار، گروه روانشناسی دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران^۳. Assistant Professor, Department of General Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran

مقدمه

استفاده از فناوری‌ها به عنوان بخشی لاینفک از ملزومات زندگی انسان در قرن حاضر در آمده است و مشکلات و چالش‌های خاصی را پیش‌روی او قرار داده است. برای مثال اعتیاد به اینترنت مشکلی شایع در میان جوانان و نوجوانان کشورهای مختلف دنیا است (عابدینی، ۱۳۹۵). اختلال اعتیاد به اینترنت^۱ با اشتغال‌های ذهنی، میل یا رفتارهای کنترل نشده استفاده از اینترنت شناخته می‌شود (وینشتاین و لژویکس، ۲۰۱۰). وابستگی به اینترنت با علائمی هم چون اضطراب، تفکرات وسواسی و از هم گسیختگی روابط اجتماعی همراه است (سامسونو کین، ۲۰۰۵). به دلیل اینکه در ارتباط‌های اینترنتی افراد می‌توانند اطلاعات منفی را درباره خود ویرایش کنند، این روابط ادامه می‌یابد و در نتیجه به کاستی‌هایی در مهارت‌های اجتماعی می‌انجامد (شاو و بلاک، ۲۰۰۸). زمانی که فرد به اینترنت معتاد شد، انگیزه‌اش برای تعامل با دیگران کم می‌شود که خود اثرات منفی بر تعاملات اجتماعی وی دارد (صادقیان، ۲۰۰۸).

با توجه به ماهیت اجتماعی زندگی بشر، دور از ذهن نیست اگر فرض کنیم بشر در قضاوت در مورد کیفیت زندگی خود بعد اجتماعی آن را نیز به عنوان یکی از معیارهای مهم در نظر گیرد. لذا میزان پذیرش اجتماعی^۲ با سلامت توسط محققین بسیاری مورد توجه قرار گرفته است (ریف و سینگر، ۲۰۰۰؛ کوهن، ۲۰۰۳). رفتار کردن مطابق انتظار دیگران را پذیرش اجتماعی می‌گویند. این گروه از افراد طوری حرف می‌زنند و رفتار می‌کنند که مورد تأیید دیگران قرار بگیرند. آنها سعی می‌کنند با قواعد و هنجارهای اجتماعی سازگاری نشان دهند و از طرد اجتماعی در امان بمانند (عسکری، رشیدی و شریفی، ۱۳۹۳). پذیرش اجتماعی در واقع برآیند چندین پدیده اجتماعی همچون نفوذ اجتماعی^۳، همنوایی^۴، قضاوت اجتماعی^۵ و بازخوردهای^۶ افراد می‌باشد (کیل، ۲۰۰۶).

مهارت‌های زندگی^۷، توانایی‌های روانی، اجتماعی؛ برای رفتار انطباقی هستند. هر نوع کاستی و در مهارت‌های زندگی، موجب خواهد شد تا برخی از رفتارهای ناهنجار مثل اعتیاد به اینترنت در فرد انسانی شکل بگیرد و در نتیجه روند پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی

وی تحت تأثیر قرار گیرد (نیک پرور و ریحانه، ۱۳۸۳).

با توجه به این که پژوهش‌های انجام‌شده، اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی را در بهبود پذیرش اجتماعی نشان داده‌اند و همچنین بررسی‌های چندی نیز به طور ضمنی بیانگر اثر اعتیاد به اینترنت بر پذیرش اجتماعی و گوشه‌گیری کاربران معتاد به اینترنت بوده‌اند، در پژوهش حاضر به این سؤال پاسخ داده می‌شود که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر پذیرش اجتماعی و اعتیاد اینترنتی در دانش‌آموزان دختر پایه دوم دوره‌ی متوسطه دوم شهر کرمانشاه مؤثر می‌باشد؟

بیرامی و همکاران (۱۳۹۴) در تحقیقی به مقایسه پذیرش اجتماعی و سلامت عمومی در دانشجویان با و بدون اعتیاد به اینترنت پرداختند. یافته‌ها نشان داد بین نمرات افراد با اعتیاد به اینترنت و بدون اعتیاد به اینترنت در مقیاس پذیرش اجتماعی تفاوت معناداری وجود داشت. عسکری زاده و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود تحت عنوان رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و سطح پذیرش اجتماعی و اعتیاد به اینترنت، به این نتیجه رسیدند که رابطه منفی معناداری بین اعتیاد اینترنتی و سطح پذیرش اجتماعی وجود دارد. پژوهش‌ها در قلمرو اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی نشان می‌دهند آموزش این مهارت‌ها بر کیفیت زندگی افراد مؤثر است. سینگ مینا و کومار (۲۰۱۳) در تحقیق خود نتیجه گرفتند که سایت‌های اجتماعی باعث می‌شوند که نوجوانان از دنیای واقعی دور شوند که این عامل بیشترین تأثیر را روی مهارت‌های اجتماعی‌شان می‌گذارد. دیگر یافته این تحقیق این بود که دختران بیشتر برای ایجاد و حفظ روابط اجتماعی از اینترنت استفاده می‌کنند. بنابراین هر چه اعتیاد به اینترنت افزایش یابد، مهارت‌های اجتماعی در دختران افزایش می‌یابد اما این تأثیر مخالفی در پسران دارد.

با توجه به آموختن مهارت‌های زندگی برای افزایش بهداشت روانی و اجتماعی و همچنین شرایط بحرانی دوران نوجوانی به ویژه برای قشر آسیب‌پذیر نوجوانان دبیرستانی، لزوم انجام پژوهش در این باره ضروری می‌باشد. در این راستا پژوهش حاضر به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر پذیرش اجتماعی و اعتیاد اینترنتی

۵. Social Judgment

۶. Attitude

۷. Life Skills

۱. Internet Addiction

۲. Social acceptanc

۳. Social Influence

۴. Conformance

روی نمونه‌های موردنظر قبل و بعد از اجرای آموزش مهارت‌های زندگی به دست آمد. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه تحت آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس بسته آموزشی امامی‌نایینی (۱۳۹۴) قرار گرفتند.

عنوان جلسات: جلسه اول) آشنایی با مهارت‌های زندگی؛ جلسه دوم) آموزش مهارت خودآگاهی: تعریف خودآگاهی، انواع و اجزاء خودآگاهی، ویژگی‌های افراد خودآگاه؛ جلسه سوم) آموزش مهارت همدلی: تعریف همدلی، راه‌های تقویت همدلی؛ جلسه چهارم) آموزش مهارت ارتباطات: تعریف ارتباط، اصول حاکم بر ارتباطات میان فردی، موانع برقراری ارتباط، حریم شخصی؛ جلسه پنجم) آموزش مدیریت هیجان: هیجان‌های دوره نوجوانی، هیجان عصبانیت، علائم عصبانیت، مراحل کنترل عصبانیت؛ جلسه ششم) آموزش مقابله با تنیدگی: تعریف تنیدگی، راه‌های مقابله با تنیدگی؛ جلسه هفتم) آموزش مهارت حل مسئله: تعریف حل مسئله، مراحل حل مسئله؛ جلسه هشتم) آموزش مهارت تصمیم‌گیری: تعریف تصمیم‌گیری، مراحل تصمیم‌گیری؛ جلسه نهم) آموزش مهارت خلاقیت: تعریف خلاقیت، فواید تفکر خلاق، موانع خلاقیت، اجرای خلاقیت و راه‌هایی برای پرورش آن؛ و جلسه دهم) جمع‌بندی مطالب آموزشی ارائه شده در جلسات قبل، و فعالیت کلاسی (بحث گروهی هرکدام از گروه‌ها در ارتباط با یکی از مهارت‌ها).

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار برای توصیف داده‌ها و در سطح آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد.

داده‌ها و یافته‌ها

میانگین پذیرش اجتماعی و اعتیاد به اینترنت گروه آزمایش در پیش‌آزمون به ترتیب برابر با ۸/۱۳ و ۴۱/۷۳ بود که در پس‌آزمون نمرات این متغیرها تغییر یافته و به ترتیب برابر با ۱۲/۱۶ و ۲۴/۰۸ می‌باشد. همچنین این مقادیر در گروه گواه در پیش‌آزمون به ترتیب برابر با ۱۰/۷۴ و ۲۴/۸ بود و در پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۱۴/۴ و ۳۰/۲۲ بود.

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود فرض صفر، برای نرمال بودن توزیع نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه در متغیرهای پذیرش اجتماعی و اعتیاد به اینترنت تأیید شد. به این معنا که نمرات

دانش‌آموزان دختر پایه دوم دوره متوسطه دوم شهر کرمانشاه می‌پردازد. بنابراین سؤالی که مطرح می‌شود این است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر پذیرش اجتماعی و اعتیاد اینترنتی در دانش‌آموزان تأثیر معنی‌دار دارد؟

فرضیه‌ها

فرضیه پژوهش این چنین قابل طرح است:

۱. آموزش مهارت‌های زندگی بر پذیرش اجتماعی و اعتیاد اینترنتی تأثیر معنی‌دار دارد.

روش

در این پژوهش از طرح شبه‌آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و آزمایش استفاده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه دوم دوره متوسطه دوم شهر کرمانشاه در سال ۹۵-۱۳۹۴ بودند. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای بود.

ابزار

پرسشنامه پذیرش اجتماعی کراون و مارلو (۱۹۶۰): این مقیاس دارای ۳۳ سوال است که به صورت صحیح یا غلط پاسخ داده می‌شود. پاسخ‌های آزمودنی‌ها به وسیله کلید مقیاس تطبیق داده می‌شود و جمع مطابقت پاسخ‌ها با کلید مقیاس نتیجه کلی را برای هر فرد مشخص می‌کند. وضعیت اشخاص براساس امتیاز ۰ تا ۸ (فاقد پذیرش اجتماعی)، ۹ تا ۱۹ (پذیرش اجتماعی متوسط) و ۲۰ تا ۳۳ (پذیرش اجتماعی بالا) مشخص می‌شود.

پرسشنامه اعتیاد اینترنتی یانگ (۱۹۹۸): این پرسشنامه شامل ۲۰ آیتیم در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از نمره یک (هرگز) تا نمره پنج (همیشه) می‌باشد. وضعیت کاربران براساس امتیاز ۲۰ تا ۳۹ (کاربر طبیعی)، ۴۰ تا ۶۹ (اعتیاد خفیف) و ۷۰ تا ۱۰۰ (اعتیاد شدید) به اینترنت مشخص می‌شود. در پژوهش علوی و همکاران (۱۳۸۸) میزان قابلیت اعتماد از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۸ محاسبه شد. برای تعیین اعتبار درونی پرسشنامه از روش تصنیف استفاده شد. در این روش با استفاده از نمرات زوج و فرد کردن سؤالات و همچنین محاسبه ضریب همبستگی، ۰/۷۲ به دست آمد. برای تعیین اعتبار بیرونی از روش باز آزمایی استفاده شد و ضریب همبستگی ۰/۸۲ محاسبه شد (علوی و همکاران، ۱۳۸۸).

اطلاعات موردنیاز با اجرای پرسشنامه‌ها به صورت گروهی و بر

داده‌ها از فرضیه همگنی شیب رگرسیونی پشتیبانی می‌کنند. پیش فرض دیگر تحلیل کوواریانس چندمتغیره، خطی بودن متغیرهای پژوهش است. در خطی بودن رابطه بین متغیرهای وابسته مورد بررسی و متغیر کمکی (کوواریت) بررسی می‌شود. به عبارت دیگر، ارتباط بین این دو می‌تواند از طریق خط راست رگرسیون تعیین شود (گیلز، ۲۰۰۲). مقدار همبستگی برای متغیر پذیرش اجتماعی ۰/۶۱ و اعتیاد به اینترنت ۰/۵۷ به دست آمد. با توجه به همبستگی به دست آمده، مفروضه خطی بودن روابط بین متغیرهای کمکی (کوواریت‌ها) و وابسته محقق شده است پس اجرای تحلیل کوواریانس چندمتغیره بلامانع است.

متغیرهای پذیرش اجتماعی و اعتیاد به اینترنت در موقعیت پیش‌آزمون و پس‌آزمون دارای توزیع نرمال هستند. همچنین برای همگنی واریانس‌های متغیرهای پژوهش از آزمون لوین و ام باکس استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

بر اساس آزمون لوین و ام باکس که برای هیچ یک از متغیرها معنی‌دار نبوده است، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس/کوواریانس به درستی رعایت شده است ($P > 0.05$). یکی از دیگر از پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس چند متغیره بررسی همگنی شیب رگرسیون می‌باشد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

با توجه به نتایج جدول ۳ تعامل میان گروه و متغیرهای پیش-آزمون (کوواریت‌ها) از لحاظ آماری معنی‌دار نمی‌باشد. بنابراین

جدول ۱. آزمون مفروضه به هنجار بودن توزیع در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات آزمودنی‌ها بر حسب مرحله آزمون						
شاپرو-ویلک						
متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون			
	آماره	درجه آزادی	سطح معناداری	آماره	درجه آزادی	سطح معناداری
پذیرش اجتماعی	۰/۹۱	۳۰	۰/۷۸	۰/۹۶	۳۰	۰/۲۷
اعتیاد به اینترنت	۰/۴۸	۳۰	۰/۷۲	۰/۲۸	۳۰	۰/۸۸

جدول ۲. نتایج آزمون لوین و ام باکس جهت رعایت پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس چند متغیره				
لوین				
متغیرهای پژوهش	درجه آزادی ۱		درجه آزادی ۲	
	آماره	سطح معناداری	آماره	سطح معناداری
پذیرش اجتماعی	۱	۰/۸۵	۲۸	۰/۰۳
اعتیاد به اینترنت	۱	۰/۹۸	۲۸	۰/۰۰۱
آماره Mbox	۳	۰/۰۸	۱۴۱۱۲۰	۲/۲۳

جدول ۳. نتایج آزمون بررسی شیب‌های رگرسیونی تحلیل کوواریانس							
موقعیت	آزمون	ارزش	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه * پیش‌آزمون	پیلای-بارتلت	۰/۲۰	۴	۴۸	۱/۳۸	۰/۳۵	۰/۰۹۱
	لامبدای ویلکز	۰/۸۰	۴	۴۶	۱/۲۰	۰/۳۶	۰/۰۸۹
	اثر هتلینگ	۰/۲۱	۴	۴۴	۱/۱۳	۰/۳۷	۰/۰۹۰
	بزرگترین ریشه‌روی	۰/۲۲	۲	۲۴	۲/۳۰	۰/۱۰	۰/۱۸

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نمرات پس‌آزمون پذیرش اجتماعی و اعتیاد به اینترنت گروه آزمایش و گواه							
مرحله	آزمون	ارزش	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
پس‌آزمون	پیلای-بارتلت	۰/۵۶	۲	۲۵	۱۶/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۵۶
	لامبدای ویلکز	۰/۴۳	۲	۲۵	۱۶/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۵۶
	اثر هتلینگ	۱/۳۲	۲	۲۵	۱۶/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۵۶
	بزرگترین ریشه‌روی	۱/۳۲	۲	۲۵	۱۶/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۵۶

شخص برای رهایی از احساس ناخوشایند طرد اجتماعی از اینترنت به عنوان راهی برای تسکین ناراحتی‌هایش استفاده می‌کند. اینترنت تقویت‌هایی برای کاربر به دنبال دارد این تقویت‌ها موجب اعتیاد به آن می‌شود. اعتیاد به اینترنت خود موجب کناره‌گیری فرد از اجتماع و دنیای واقعی به منظور صرف وقت بیشتر در اینترنت می‌شود و دور معیوبی را ایجاد می‌کند.

در تبیین علت تأثیرگذاری مهارت‌های زندگی می‌توان چنین استنباط کرد که، چنانچه مهارت‌های زندگی در جوانان بالا باشد، آنان سبک زندگی سالمی را در طول زندگی تداوم می‌بخشند و در مواقع سختی‌های زندگی به استفاده اعتیاد گونه به عنوان راهی برای تسکین ناراحتی‌ها روی نمی‌آورند. همچنین در آموزش گروهی مهارت‌های زندگی، آموزش عملی به فرد امکان می‌دهد از تغییر روحیه خود در اثر تکرار و تمرین، اطمینان یابد (ابراهیمی، ۱۳۹۱).

ثانیاً از آنجایی که تمامی مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی یک مهارت بین فردی است، به نظر می‌رسد گروه درمانی مؤثرترین روش برای بهبود آن محسوب می‌شود (اکبری، ۱۳۹۰). در واقع اعضای گروه در نتیجه تعامل با یکدیگر و از طریق خودافشاگری و احساس داشتن درک مشترک می‌توانند در مورد مسائلشان بهتر با آن کنار آیند. افزون بر آن فردی که در حل مسأله مشکل دارد، احتمالاً فاقد حمایت اجتماعی است، چنین فردی به دلیل عدم دریافت حمایت‌های محیطی دچار ناتوانی در حل مسأله می‌شود (ابراهیمی، ۱۳۹۱). پس در جلسات گروهی آموزش مهارت‌های زندگی، نوجوان در تعامل‌های مفید خود با اعضای گروه و درمانگر راه‌های ارتباطی را می‌آموزد که موجب بهبود پذیرش اجتماعی در او می‌شود (اکبری، ۱۳۹۰). نتایج این پژوهش محدود به دانش‌آموزان دختر پایه دوم دوره متوسطه دوم شهر کرمانشاه است، بنابراین باید در تعمیم نتایج برای سایر گروه‌های سنی و نوجوانان پسر احتیاط صورت پذیرد. و از آنجایی که در این پژوهش ابزار مورد استفاده پرسشنامه بوده است، محدودیت‌های مربوط به صرف زمان زیاد جهت خواندن پرسشنامه‌ها برای آزمودنی‌ها را باید مدنظر قرارداد. با توجه به محدودیت‌ها، پیشنهاد می‌شود مطالعات مشابه در مورد پسران و در دیگر مناطق کشور و روی نمونه بیشتری به منظور تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج پژوهش انجام شود.

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، عامل بین آزمودنی‌های گروه (آموزش مهارت‌های زندگی) بر پذیرش اجتماعی و اعتیاد به اینترنت در مرحله گروه $(F_{2,25} = 16.52, P < 0.001)$ اثر معنی‌داری دارد. به عبارت دیگر این فرضیه که آموزش مهارت‌های زندگی بر پذیرش اجتماعی و اعتیاد به اینترنت مؤثر است در سطح معنی‌داری $P < 0.001$ تأیید می‌شود. در ادامه میانگین تعدیل شده هریک از متغیرهای فوق در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. میانگین تعدیل شده نمرات پذیرش اجتماعی و اعتیاد به اینترنت			
متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار
پذیرش اجتماعی	آزمایش	۱۲/۰۵	۱/۹۵
	گواه	۱۱/۳۰	۱/۹۵
اعتیاد به اینترنت	آزمایش	۲۱/۷۶	۱/۷۸
	گواه	۳۲/۵۴	۱/۷۸

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود میانگین تعدیل شده نمرات پذیرش اجتماعی در گروه آزمایش به ترتیب برابر با ۱۴/۵۰ می‌باشد که این مقدار از میانگین گروه گواه بیشتر است و آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش نمرات پذیرش اجتماعی تأثیر معناداری دارد، اما میانگین نمرات اعتیاد به اینترنت گروه آزمایش کمتر از گروه گواه است پس آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش میانگین اعتیاد به اینترنت در بین دانش‌آموزان شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

براساس نتایج به دست آمده از تحلیل یافته‌های پژوهش، می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش پذیرش اجتماعی می‌شود. این نتایج همسو با نتایج تحقیق ثمری و لعلی فاز (۱۳۸۴)، کاظمی، مؤمنی و عبدالقاسمی (۱۳۹۲) و ناهمسو با نتایج تحقیق ظروفی (۱۳۹۴) می‌باشد.

همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش اعتیاد اینترنتی می‌شود. نتایج این تحقیق همخوان با نتایج یافته‌های تحقیق کریم زادی سورشجانی (۱۳۹۱)، مامی و همتی زاد (۱۳۹۳) و ناهمخوان با نتایج تحقیق سینگ مینا و کومار (۲۰۱۳) می‌باشد. اما بر اساس بررسی‌های انجام شده تاکنون پژوهشی که اثر آموزش مهارت‌های زندگی را بر پذیرش اجتماعی و اعتیاد اینترنتی نشان دهد یافت نشده است.

عدم پذیرش از سوی اجتماع موجب احساس ناراحتی می‌شود و

منابع

- ابراهیمی، علی (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی گروهی آموزش مهارت‌های زندگی بر تعارضات والد-نوجوان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی اراک واحد علوم و تحقیقات.
- اکبری، مهرداد؛ شقاقی، فرهاد؛ و بهروزیان، مریم (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله در اضطراب امتحان دانشجویان. فصلنامه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، ۸(۲۹)، ۶۷-۷۴.
- بیرامی، منصور؛ موحدی، یزدان؛ خرازی نوتاش، هانیه؛ و البرت، سونیا (۱۳۹۴). مقایسه پذیرش اجتماعی و سلامت عمومی در دانشجویان با و بدون اعتیاد به اینترنت. مجله سلامت جامعه، ۹(۲)، ۲۰-۲۸.
- ثمری، علی اکبر لعلی فاز، احمد (۱۳۸۴). مطالعه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر استرس خانوادگی و پذیرش اجتماعی. فصلنامه اصول بهداشت روانی، ۷(۲۶ و ۲۵)، ۴۷-۵۵.
- ظروفی، مجید (۱۳۹۴). بررسی رابطه پذیرش اجتماعی با مهارت‌های اجتماعی بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شبستر. مجله مطالعات جامعه‌شناسی، ۵(۱۹)، ۹۱-۱۱۰.
- عابدینی، یاسمین (۱۳۹۵). رابطه خودمهارگری، اعتیاد به فناوری‌ها و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان عادی و کم توجه/فزون کنش. مجله علوم روانشناختی، ۱۵(۵۷)، ۹۷-۷۹.
- عسکری، سعید؛ رشیدی، علیرضا و شریفی، کسری (۱۳۹۳). رابطه پایگاه مهارگری (درونی، بیرونی) و ریخت‌های شخصیتی "آ" و "ب" با پذیرش اجتماعی در سوء مصرف کنندگان مواد. مجله علوم روانشناختی، ۱۳(۵۲)، ۵۲۹-۵۱۹.
- علوی، سلمان؛ اسلامی، مهدی؛ مرآئی، محمدرضا؛ نجفی، مصطفی؛ جنتی فرد، فرشته؛ و رضاپور، حسین (۱۳۸۸). ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ در کاربران دانشجوی دانشگاه‌های شهر اصفهان، مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۱(۴)، ۳۸-۵۰.
- کریم زادی سورشجانی، نازنین (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین وابستگی به اینترنت و مهارت‌های اجتماعی دانشجویان. گاهنامه پژوهشی دانشگاه پیام نور استان چهارمحال و بختیاری، ۱۶، ۱-۱۹.
- میر علی نقی، مرجان سادات (۱۳۹۳). رابطه ویژگی‌های شخصیتی و پذیرش اجتماعی با اعتیاد به اینترنت. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- نیک پرور، ریحانه (۱۳۸۳). آشنایی با برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی. تهران: انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- هومن، حیدرعلی (۱۳۸۶). شناخت روش علمی در علوم رفتاری. تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).
- Askarizadeh, Gh., Amiri, A., & Karamoozian, M. (2015). The relationship between personality traits and social acceptance level and internet addiction. *Journal of Novel Applied Sciences*, 4(11), 1129-11.
- Cohen, S. (2003). *Psychological models of the role of social support in the etiology of physical diseases*. In Salorey. P. Rothman, A. (Eds). *Social psychology of health*, taylor & franeis: 244-227.
- Gorman, DM. (2002). The "science" of drug and alcohol prevention: the case of the randomized trial of the Life Skills Training program. *International Journal of Drug Policy*, 13(1), 21-26.
- Keael, J. (2006). *Urban dictionary*, Canada publishers.
- Kazemi, R., Momeni, S., & Abolghasemi, A. (2013). The effectiveness of life skill training on self-esteem and communication skills of students with dyscalculia. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 14, 866 - 863.
- Mami, Sh., & Hemati- Zad, A. (2014). Investigating the effect of Internet Addiction on Social Skills and in High School Students' Achievement. *International Journal of Social Sciences and Education*, 4 (Special Issue), 56-61
- Ryff, C.D., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: Appositive health agenda for the new millennium. *Personality and social psychology review*, 4(1), 30-44.
- Sadeghian, E. (2008). Effect of computer and internet on children and teenagers. *Iran doc Scientific Communication Monthly Journal*, 4 (4), 78-86. (Persian)
- Samson, J., & Keen, B. (2005). *Internet addiction*. Available on: <http://www.notmykid.org/ParentArticles/intemet>.
- Shaw, S., & Black, D. W. (2008). Internet addiction, definition, epidemiology and clinical management. *Central Nervous System Drugs (CNS)*, 22, 353-365.
- Singh Meena, P., Kumar Mittal, P., & Kumar Solanki, R. (2013). Problematic use of social networking sites among urban school going teenagers. *Industrial psychiatry journal*, 21(2), 94-97.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *American Journal of Drug & Alcohol Abuse*, 36(5), 283-277.
- Young, KS. (1996). Psychology of computer Use: a case that breaks the stereotype. *Psychology Reports*. 79, 899-902.