

شناخت، رفتار، یادگیری

اثربخشی آموزش واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب بر مهارت‌های ارتباطی و وابستگی به فضای مجازی در نوجوانان دختر در دوران پساکرونا

عهديه اميدى^۱، فرحناز مسيحى^۲، مرجان حسين زاده تقوايى^۱، شيدا سوداگر^۱، طاهره رنجبرى پور^۱

۱. گروه روان‌شناسى، واحد كرج، دانشگاه آزاد اسلامى، كرج، ايران

۲. گروه روانشناسى سلامت، واحد كرج، دانشگاه آزاد اسلامى، كرج، ايران

* ايميل نويستنده مسئول: fa_meschi@yahoo.com

تاريخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۴/۲۷

تاريخ بازنگرى: ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

تاريخ پذيرش: ۱۴۰۳/۰۶/۲۲

تاريخ چاپ: ۱۴۰۳/۰۷/۰۲

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعيين اثربخشی آموزش واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب بر مهارت‌های ارتباطی و وابستگی به فضای مجازی در نوجوانان دختر در دوران پساکرونا بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون- پیگیری و گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمام دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول منطقه ۱۱ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که از میان آن‌ها ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در ۲ گروه مداخله و گواه قرار گرفتند. شرکت‌کننده‌ها جهت پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به پرسشنامه اعتیاد به اینترنت توسط یانگ (۱۹۹۸) و پرسشنامه مهارت‌های بین فردی توسط فترو (۲۰۰۰) پاسخ دادند. در پژوهش حاضر آموزش واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد. جهت توصیف داده‌ها از روش آماری تحلیل واریانس با طرح اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. نتایج نشان داد واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب در گروه مداخله موجب افزایش مهارت‌های ارتباطی نسبت به گروه گواه شد ($P=0/004$). واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب در گروه مداخله موجب کاهش وابستگی به فضای مجازی نسبت به گروه گواه شد ($P=0/041$). نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب موجب بهبود مهارت‌های ارتباطی و کاهش وابستگی به فضای مجازی نوجوانان دختر در دوران پساکرونا شد. براساس این نتایج برگزاری جلسات آموزش واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب برای دختران نوجوان در مدارس پیشنهاد می‌شود.

کلیدواژه‌گان: پساکرونا، مهارت‌های ارتباطی، نوجوانان، وابستگی به فضای مجازی، واقعیت درمانی

© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



شیوه استناددهی: امیدی، عهده، مسیحی، فرحناز، حسین زاده تقوایی، مرجان، سوداگر، شیدا، و رنجبری پور، طاهره. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب بر مهارت‌های ارتباطی و وابستگی به فضای مجازی در نوجوانان دختر در دوران پساکرونا. *شناخت، رفتار، یادگیری*، ۱(۳)، ۴۳-۵۶.

The Effectiveness of Reality Therapy Training Based on Choice Theory on Communication Skills and Dependence on Virtual Space in Adolescent Girls in the Post-COVID-19 Era

Ahdieh Omid¹, Farahnaz Meschi^{2*}, Marjan Hosseinzadeh Taghavayi¹, Sheida Sodagar², Tahereh Ranjbaripour¹

1. Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran

2. Department of Health Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran

*Corresponding Author's Email: fa_meschi@yahoo.com

Submit Date: 2024-07-18

Revise Date: 2024-08-22

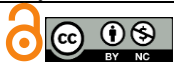
Accept Date: 2024-09-12

Publish Date: 2024-09-21

Abstract

Considering the issues of dependence on virtual space and communication skills in adolescent girls in the post-COVID-19 era, examining more effective treatments such as reality therapy based on choice theory is of significant importance. The present study aimed to determine the effectiveness of reality therapy training based on choice theory on communication skills and dependence on virtual space in adolescent girls in the post-COVID-19 era. The research method was a quasi-experimental design with a pretest-posttest-follow-up and a control group. The statistical population of the present study included all female students in the first stage of secondary school in District 11 of Tehran during the 2021-2022 academic year, from whom 30 individuals were selected through purposive sampling and randomly assigned to two groups: intervention and control. Participants completed the Internet Addiction Questionnaire by Young (1998) and the Interpersonal Skills Questionnaire by Fetro (2000) at the pretest, posttest, and follow-up stages. In this study, reality therapy training based on choice theory was implemented in 12 sessions, each lasting 90 minutes. Data were analyzed using repeated measures analysis of variance. The results indicated that reality therapy based on choice theory in the intervention group led to an increase in communication skills compared to the control group ($P = 0.004$). Additionally, reality therapy based on choice theory in the intervention group resulted in a reduction in dependence on virtual space compared to the control group ($P = 0.041$). The findings of the present study demonstrated that reality therapy training based on choice theory improved communication skills and reduced dependence on virtual space among adolescent girls in the post-COVID-19 era. Based on these results, it is recommended that reality therapy training sessions based on choice theory be conducted for adolescent girls in schools.

Keywords: *Post-COVID-19, communication skills, adolescents, dependence on virtual space, reality therapy*



How to cite: Omid, A., Meschi, F., Hosseinzadeh Taghavayi, M., Sodagar, S., & Ranjbaripour, T. (2024). Presenting a Paradigmatic Model for Entrepreneurial Schools in Lower Secondary Education. *Cognition, Behavior, Learning*, 1(3), 43-56.

© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

افراد در بخش‌های مختلف یک جامعه ممکن است علائم روان‌شناختی به کووید-۱۹ را در طول فاز افزایشی گسترش بیماری تجربه نمایند، که شامل بیماران مبتلا به کووید-۱۹، افراد قرنطینه شده، کارکنان مراقبت‌های بهداشتی و اعضای خانواده کارکنان پزشکی، کودکان و نوجوانان، دانشجویان دانشگاه، زنان حامله، و خانواده‌ها هستند (Shahyad & Mohammadi, 2020). بررسی مطالعات متعددی که در دو سال شیوع بیماری کرونا انجام شده، حاکی از این است که در طی پاندمی کووید ۱۹ تغییرات حادی در زندگی روزانه نوجوانان به وجود آمد، به‌طوری‌که اثرات زیادی بر عملکرد روانی اجتماعی این گروه در جامعه داشته است (Bahrami-Eyvanaki et al., 2022; Nadeem & Van Meter, 2023). استفاده از اینترنت و فضای مجازی نقش بسیار مهم و کمک‌کننده‌ای در شرایط قرنطینه خانگی ناشی از کووید داشته و استفاده بی‌رویه از اینترنت و فضای مجازی و به نوعی وابستگی به آن در دوره کرونا از مشکلات عمده و تاثیرگذار در سلامت روان نوجوانان بوده است (Ramsey et al., 2023; Ran et al., 2024).

اعتیاد به عنوان رفتارهای غیرعادی شناخته می‌شود که به عملکردهای بیولوژیکی، ذهنی و بدنی و همچنین فعالیت‌های روزانه فرد آسیب می‌رساند و باعث می‌شود تعادل خود را از دست بدهد (کاسل و فیورانتي^۱، ۲۰۲۳). در این عصر دیجیتال، اینترنت نقش مهمی در حمایت از زندگی و کار دارد. عملکردهای قدرتمند اینترنت وابستگی افراد را به آن در کارهای روزمره افزایش می‌دهد. با وجود پتانسیل آن، نگرانی در مورد استفاده اعتیادآور از اینترنت وجود دارد که می‌تواند به سلامت و رفاه انسان آسیب برساند (تیوپیلوس^۲ و همکاران، ۲۰۲۵). مطالعات اثرات نامطلوب مختلفی از اعتیاد به اینترنت از جمله اضطراب، افسردگی و خودکشی، رفتار پرخطر، رفتار ضداجتماعی، کاهش عملکرد، انزوای اجتماعی و خواب و مشکلات جسمانی را گزارش کرده‌اند (Lu et al., 2025; Wu et al., 2025; Zhang et al., 2024).

اینترنت یک شبکه جهانی است که ارتباطات، اشتراک‌گذاری اخبار و کارهای چندرسانه‌ای مختلف را تسهیل می‌کند. به دلیل دسترسی به اطلاعات و قابلیت‌های ارتباطی به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی تبدیل شده است. همه‌گیری کووید-۱۹ اهمیت روزافزون مهارت‌های دیجیتال را در زندگی روزمره برجسته کرده است. با این حال، ادغام سریع اینترنت همچنین چالش‌هایی را در رابطه با وابستگی بیش از حد ایجاد کرده است. در حالی که تعامل طولانی مدت و کنترل نشده دیجیتال می‌تواند سواد دیجیتال را افزایش دهد، خطر ابتلا به اعتیاد دیجیتال را نیز به همراه دارد. همه‌گیری این وضعیت را بدتر کرده است و منجر به استفاده بیش از حد نوجوانان از اینترنت، فراتر از سطوح عادی یا حتی اعتیادآور شده است (Şan et al., 2024). پیشرفت‌های تکنولوژیکی ارتباطات و دسترسی به اطلاعات را در دسترس‌تر کرده است، استفاده بیش از حد از اینترنت و تلفن‌های همراه می‌تواند منجر به انواع مشکلات سلامت روانی و جسمی شود. نوجوانی مرحله‌ای از رشد سریع است که شامل تغییرات جسمی، جنسی، اجتماعی و عاطفی در دوران گذار فرد از کودکی به بزرگسالی است. نوجوانان ممکن است در این دوران به دلیل تغییراتی که در این زمینه‌ها تجربه می‌کنند، احساس متفاوتی داشته باشند. آن‌ها همچنین ممکن است در تعامل با خانواده و دیگران مشکل داشته باشند. زندگی نوجوانان به طور فزاینده‌ای تحت تأثیر اینترنت قرار می‌گیرد (Islam et al., 2023). در میان نوجوانان، در ادبیات به خوبی مستند شده است که وابستگی و اعتیاد به فضای مجازی تأثیر منفی بر تحصیلات، روابط خانوادگی و سلامت جسمی و روانی آن‌ها دارد (Niu et al., 2023)؛ بنابراین، ارائه مداخلات هدفمندتر و موثرتر برای افراد مبتلا به وابستگی و اعتیاد به فضای مجازی به کاهش مشکلات نوجوانان کمک می‌کند (Yumru Montes & Koc, 2025).

در پاندمی کووید ۱۹ بیشترین نگرانی نوجوانان نه ابتلا به ویروس بلکه به وجود آمدن اختلال و بحران در تعاملات اجتماعی و فعالیت‌های آنان بوده است (Magis-Weinberg et al., 2025; Sundler et al., 2023). در واقع، پیشنهاد شده که نوجوانان بیشتر از بزرگسالان تحت تأثیر تأثیر اجتماعی پاندمی قرار می‌گیرند و یکی از رایج‌ترین چالش‌های مورد تأیید والدین در طول پاندمی عدم تعامل اجتماعی نوجوانان است.

1. Casale, S., & Fioravanti, G.

2. Theopilus, Y.

که به بهزیستی و سلامت روان نوجوانان صدمه وارد می‌کند. به ویژه انزوای اجتماعی و تنهایی با افزایش اضطراب، افسردگی و افکار خودکشی در بین جوانان مرتبط است و اجتماعی شدن کمتر حضوری و دیجیتالی، انزوای اجتماعی بیشتر و حمایت اجتماعی کمتر با آسیب‌شناسی روانی بیشتر در طول همه‌گیری مرتبط است (Breaux et al., 2023). داشتن ارتباط سالم در انسان‌ها موجب می‌شود که میزان اختلالات در آن‌ها کاهش یابد و در نتیجه زندگی سالم‌تری را تجربه کنند، بالعکس اگر این ارتباط دچار آسیب شود، منشأ بروز نگرانی‌هایی نظیر اضطراب و افسردگی خواهد شد (شیوندی و حسنوند، ۲۰۲۰). مهارت‌های ارتباطی می‌توانند به عنوان بخشی از مهارت‌های زندگی هم به صورت یک راهکار برای افزایش سلامت روانی و هم به صورت ابزاری قدرتمند در خدمت دست‌کاران سلامت روانی جامعه به منظور توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی اجتماعی مورد استفاده قرار بگیرند (Gheirati et al., 2016).

به نظر می‌رسد به‌کارگیری آموزش‌ها و مداخلات مؤثر در این دوره و پس از آن بیش از هر زمان دیگری نیاز است. در این بین، "واقعیت درمانی" با تأکید بر مسئولیت‌پذیری و اصول انتخاب، به نوجوانان کمک می‌کند تا انتخاب‌های مناسبی داشته باشند و متوجه باشند که می‌توانند بر جریان زندگی کنترل داشته باشند و از کنترل بیرونی رهایی یابند. در واقع افراد از طریق انتخاب‌های مناسب، مسئولیت رفتارشان را به عهده می‌گیرند (Shishefar et al., 2017). "واقعیت درمانی" مجموعه‌ای از روش‌ها و ابزارهایی است برای کمک به افراد، به منظور حرکت از رفتارهای ناکارآمد به رفتارهای کارآمد، از انتخاب‌های مخرب به سازنده، و از همه مهم‌تر از سبک زندگی ناخشنود به سبک زندگی خشنود. در این رویکرد، به دست آوردن کنترل روی انتخاب‌ها و پذیرفتن مسئولیت خود در زمینه انتخاب‌ها و برآورد نیازها موضوع درمان قرار دارد (Glasser, 2019). واقعیت درمانی به فرد کمک می‌کند که عمیقاً با واقعیت رفتارها و انتخاب‌هایش روبرو شود و درک کند که خود (نه دیگران و دنیا) در مشکلاتش نقش دارد. اوست که باید انکار را کنار بگذارد و درک کند که باید ارزیابی دوباره خواسته‌ها و رفتارهایش را فرا بگیرد تا بتواند به انتخاب‌های بهتری برای دست یافتن به رضایت از زندگی دست بزند. هدف اصلی واقعیت درمانی تغییر هویت ناموفق و ایجاد رفتار مسئولانه در فرد است، زیرا رفتار غیرمسئولانه انسان موجب ناراحتی و مشکلات سلامت روان در او می‌شود (Glasser, 2010a, 2010b, 2013).

نتایج پژوهش‌ها حاکی از اثربخشی واقعیت درمانی بر مهارت‌های ارتباطی و وابستگی به فضای مجازی در جمعیت‌های مختلف است با این حال اطلاعات در این زمینه پراکنده هستند. به عنوان مثال صمدی و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که آموزش واقعیت‌درمانی، الگوی ارتباطات خانواده و ناگویی خلقی را بهبود می‌بخشد. از این رو، روش آموزشی مبتنی بر واقعیت‌درمانی، برای افزایش الگوی ارتباطات مثبت خانوادگی و کاهش ناگویی خلقی دانش‌آموزان توصیه شد (Samadi et al., 2023). فاتین و همکاران (۲۰۲۴) پژوهشی را با عنوان اثربخشی برنامه راهنمایی مبتنی بر تئوری انتخاب برای بهبود کیفیت زندگی و خودکنترلی در نمونه‌ای از نوجوانان وابسته به اینترنت در اردن انجام دادند. نتایج در گروه آزمایش نشان داد که برنامه راهنمایی مبتنی بر تئوری انتخاب عملاً بر کیفیت زندگی و خودکنترلی تأثیر گذاشته است (Fatin et al., 2024).

در سال‌های اخیر مشکلات سلامت روان به طور فزاینده‌ای در کودکان و نوجوانان افزایش یافته و با توجه به تأثیرات منفی که این مشکلات بر رشد روانی-هیجانی و اجتماعی کودکان و نوجوانان دارند، نگرانی‌هایی را در سطح جامعه پدیدار ساخته است. به این ترتیب متخصصان سلامت کودک و نوجوان بر اهمیت و ضرورت تشخیص مشکلات کودکان و نوجوانان و همین طور ارائه رویکردهای درمانی مناسب برای درمان اختلال‌های روان‌شناختی آن‌ها بیش از پیش تأکید دارند. اقدامات به موقع جهت تشخیص مشکلات سلامت روان کودکان و نوجوانان یکی از دغدغه‌های اصلی سیستم سلامت روان است (Morelli & Nettey, 2019). با در نظر گرفتن مشکلات ارتباطی نوجوانان در دوران پساکرونا، جستجوی گزینه‌های جدیدتر در درمان به ویژه در نوجوانان دختر در سنین شروع قاعدگی حائز اهمیت است. بنابراین، در این زمینه خلاء

¹. Reality Therapy

پژوهشی مشاهده می‌شود و بر اهمیت و ضرورت انجام پژوهش حاضر می‌افزاید و از این‌رو، هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب بر مهارت‌های ارتباطی و وابستگی به فضای مجازی در نوجوانان دختر در دوران پساکرونا بود.

روش‌شناسی

روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون- پیگیری و گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمام دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول منطقه ۱۱ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که از میان آن‌ها ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در ۲ گروه مداخله و گواه قرار گرفتند. با مراجعه به جدول کوهن^۱، با توجه به تعداد گروه‌ها $u=2$ ، سطح اطمینان ۹۵ درصد و توان آزمون $0/8$ و اندازه اثر $0/4$ تعداد نمونه معادل ۱۲ نفر برای هر گروه بدست آمد که با در نظر گرفتن ۲۰٪ احتمال ریزش، ۱۵ نفر برای هر گروه تعیین شد. از جمله ملاک‌های ورود به پژوهش حاضر شامل نمره بالاتر از خط برش متوسط در پرسشنامه سلامت عمومی، سن ۱۳ تا ۱۵ سال، زندگی با هر دو والد، عدم طلاق والدین و عدم ابتلا به بیماری‌های جسمانی مزمن، اختلال‌های روانی دیگر و دریافت همزمان داروهای روانپزشکی و رواندرمانی و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل عدم همکاری در جلسات، غیبت بیشتر از دو جلسه و انصراف از ادامه همکاری بودند.

با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش تعداد ۳۰ داوطلب انتخاب گردید که با رضایت خود و والدین تمایل به شرکت در این پژوهش را داشتند. این ۳۰ نفر به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه قرار گرفتند. قبل از برگزاری جلسات جهت اخذ مجوز به اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران مراجعه شد و پس از طی مراحل قانونی و اخذ مجوز با هماهنگی با مدیر مدرسه قرار شد گروه آزمایشی برای کارگاه آموزشی از فضای مدرسه استفاده کنند. در اول تیرماه هر دو گروه آزمایشی و گواه به مدرسه آمدند در ابتدا برای هر دو گروه پیش‌آزمون در دو زمان متفاوت با تکمیل پرسشنامه‌های پژوهش انجام شد. تاریخ برگزاری جلسات با گروه آزمایشی هماهنگ شد. و به گروه گواه اطمینان خاطر داده شد در صورت تمایل پس از دوره مداخله گروه آزمایشی جلسات دوره آموزشی برای آنان نیز انجام شود. برنامه اجرای هر جلسه حدود ۹۰ دقیقه و دو روز در هفته از هفته اول تیرماه انجام گرفت. لذا آموزش واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب به مدت ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در گروه آزمایشی انجام شد. جلسات در اواسط مردادماه پایان یافت. لازم به ذکر است از ۱۵ نفر گروه آزمایشی یک نفر به دلیل غیبت بیش از یک جلسه حذف شد و تعداد گروه آزمایشی با یک نفر ریزش ۱۴ نفر شد. اما گروه گواه ۱۵ نفر تا آخر پژوهش باقی ماند. در پایان جلسات آموزشی مجدد از گروه آزمایشی و گروه گواه خواسته شد تا پرسشنامه‌ها را مجدد تکمیل کنند. دوره پیگیری سه ماه پیش‌بینی شده بود لذا پس از سه ماه و در آبان ماه ۱۴۰۱ هر دو گروه پرسشنامه‌ها را مجدداً تکمیل کردند.

پرسشنامه اعتیاد به اینترنت^۲: پرسشنامه اعتیاد به اینترنت توسط یانگ (۱۹۹۸) ساخته شده و شامل ۲۰ گویه است که در یک طیف لیکرت از به ندرت = ۱، گاهی اوقات = ۲، اغلب = ۳، بیشتر اوقات = ۴ تا همیشه = ۵ نمره‌گذاری می‌شود. نمرات ۲۰ تا ۴۹ عدم اعتیاد به اینترنت، نمرات بین ۵۰ تا ۷۹ در معرض اعتیاد به اینترنت و نمرات بین ۸۰ تا ۱۰۰ اعتیاد به اینترنت را نشان می‌دهد (Young, 1998). ویدیانتو و مک مورام (۲۰۰۴) در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس به شش عامل «برجستگی»، «استفاده مفرط از اینترنت»، «غفلت از کار»، «انتظار»، «عدم کنترل» و «غفلت از زندگی اجتماعی» دست یافتند و ضریب آلفای کرونباخ $0/54$ تا $0/82$ را برای خرده‌مقیاس‌ها و همبستگی (۰/۶۲ تا ۰/۲۲) همه خرده‌مقیاس‌ها با یکدیگر را به عنوان شاخصی از روایی همگرای پرسشنامه اعتیاد به اینترنت گزارش کردند (Widyanto & McMurran, 2004). در ایران علوی و همکاران (۲۰۱۰) در یک تحلیل عاملی به روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس، برای این پرسشنامه ۵ عامل مشکلات اجتماعی، تاثیر بر عملکرد، فقدان کنترل، استفاده مرضی از چت روم و بی توجهی به وظایف شغلی و

1. Cohen

2. Internet Addiction Test

تحصیلی را استخراج کردند. علوی و همکاران (۲۰۱۰) ضریب بازآزمایی ۰/۸۲ و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ و روایی محتوایی و همگرایی قابل قبولی را گزارش کردند (Alavi et al., 2010).

پرسشنامه مهارت‌های بین فردی^۱: پرسشنامه مهارت‌های بین فردی توسط فترو (۲۰۰۰) ساخته شده که شامل ۶۵ گویه است و ابعاد همدلی و صمیمیت: گویه‌های ۵۶، ۶۳، ۵۵، ۴۳، ۴۸، ۵۹، ۴۴، ۷، ۲۱، ۳۶، ۱۶، ۲، ۴۱، ۶۵، ۱۰؛ ابراز وجود: گویه‌های ۱، ۱۴، ۳۹، ۱۳، ۱۱، ۵، ۴۰، ۵۲، ۲۳، ۶۲؛ مهارت‌های ارتباطی: گویه‌های ۹، ۱۹، ۲۶، ۳، ۶، ۸، ۳۳، ۳۱ و ۲۵؛ حل تعارض: گویه‌های ۲۸، ۴۷، ۳۲، ۲۰، ۶۱، ۴۵ و ۲۹؛ توانایی حفظ ارتباطات: گویه‌های ۵۱، ۵۰، ۳۷، ۶۰، ۵۳، ۵۴، ۴۹ و ۴۲ و مهارت‌های گوش دادن: گویه‌های ۱۸، ۲۴، ۳۴ و ۲۷ را در یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از هرگز = ۱ تا همیشه = ۵ مورد ارزیابی قرار می‌دهد. در این پرسشنامه گویه‌های ۱۰، ۱، ۳۹، ۱۳، ۵، ۲۳، ۶۲، ۲۸، ۴۷، ۳۲، ۲۰، ۶۱، ۲۹، ۳۸، ۵۱، ۵۰، ۳۷، ۶۰، ۵۳، ۵۴، ۴۲، ۱۸ و ۳۴ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند (Fetro, 2000). در پژوهش محمودی و همکاران (۲۰۱۷) از بین ۷۵۰ نمونه پژوهش، که ۴۲۳ نفر از نمونه‌ها دانشجویان دانشگاه تبریز و ۳۲۷ نفر از دانشجویان علوم پزشکی تبریز در آن شرکت کردند با اجرای تحلیل عاملی اکتشافی بر روی ۶۵ گویه، ۶ عامل استخراج گردید و ۵۴ گویه باقی ماند. برای نام‌گذاری عامل‌های جدید از پرسشنامه اصلی و پیشینه نظری و پژوهشی استفاده شد. این ۶ عامل (همدلی و صمیمیت، ابراز وجود، مهارت‌های ارتباطی، توانایی حفظ ارتباطات، حل تعارض و مهارت‌های گوش دادن) ۴۵.۲۶ درصد کل واریانس را تبیین می‌کنند. در پژوهش محمودی و همکاران (۲۰۱۷) آلفای کرونباخ برای ابعاد پرسشنامه در دامنه‌ای از ۰/۶۸ تا ۰/۹۰ گزارش شد (Mahmoodi et al., 2017).

آموزش واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب: براساس کتاب واقعیت درمانی برای والدین و نوجوانان نوشته گلاس (۲۰۰۳) در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد و خلاصه آن به شرح زیر است (Glasser, 2003):

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات واقعیت درمانی گلاس (۲۰۰۳)

جلسه	اهداف	محتوا	تکالیف
۱	برقراری ارتباط، مشخص کردن اهداف برنامه	این جلسه به آشنایی عناصر برنامه آموزشی (مشاور، اعضا، چهارچوب برنامه) و برقراری ارتباط اعضا با یکدیگر اختصاص می‌یابد	از آزمودنی‌ها می‌خواهیم تا در مورد مسئولیت‌پذیری و اهمیت آن در زندگی تفکر کنند
۲	آشنایی با مفاهیم متغیرهای پژوهش و تأثیر آن‌ها در زندگی	آموزش مفاهیم نظریه واقعیت درمانی، معرفی چرایی و چگونگی رفتار از سوی ما، تمرین مسئولیت‌پذیری و بهزیستی روانشناختی و اینکه چه نقشی در زندگی ما دارند	هر یک از اعضا فهرستی از کارهایی که گمان می‌کنند نمی‌توانند انجام دهند و اهدافی که نمی‌توانند به آن برسند را تهیه می‌کنند
۳	تبیین نیازهای انسان	پنج نیاز اساسی انسان به‌طور جامع معرفی و اولویت‌بندی نیازها مشخص شود	اعضا در مورد چگونگی برآورده شدن نیازهای اساسی تفکر کنند
۴	آموزش انتخاب رفتار	آشناسازی افراد گروه با ۴ مؤلفه رفتار کلی (فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی) با ذکر مثال ماشین رفتار و اینکه ما از طریق دستکاری چرخ‌های جلوی ماشین یعنی فکر و عمل می‌توانیم رفتارمان را مدیریت کنیم	اعضا با تأکید بر موقعیت‌های واقعی زندگی شخصی، انتخاب رفتار را تمرین کنند
۵	بیان اهمیت مسئولیت‌پذیری رفتارها	آشناسازی اعضای گروه با مفهوم کنترل درونی و بیرونی و تأثیر آن‌ها در بروز رفتارهایمان چگونه است	اعضا، فهرستی از رفتارهای تحت کنترل درونی و بیرونی و راهکارهای کنترل بر رفتارها را تهیه کنند

^۱. Interpersonal Communication Skills Questionnaire

۶	شناسایی رفتارهای تخریب‌گر و سازنده	اعضای گروه با انواع رفتارهای تخریب‌گر و سازنده آشنا خواهند شد و الگوی استفاده از این رفتارها در تعاملات اصلی زندگی را تشخیص خواهند داد	هر یک از اعضا، فهرستی از رفتارهای تخریب‌گر و سازنده خود را در موقعیت‌های واقعی زندگی تهیه کنند
۷	بیان چگونگی حرکت به سوی انتخاب‌ها	تطابق خواسته‌های اعضا با جهان واقعیت و اینکه اهداف انتخاب شده دست یافتنی هستند یا خیر؟	به اعضا در جهت برداشتن گام‌های عملی جهت رسیدن به خواسته‌ها کمک شود
۸	تأکید بر این مسئله که خود افراد مسئول انتخاب‌هایشان هستند	بررسی مطالب جلسات گذشته، کمک به اعضا جهت فهمیدن اینکه خودشان مسئول رفتار خود هستند و باید مسئولیت زندگی را بپذیرند	طرح و برنامه‌های اعضا برای حرکت به سوی خواسته‌ها بررسی شود
۹	تعریف هیجان و معرفی هیجانات اساسی انسان	آشناسازی اعضا با انواع هیجان و بیان مثال برای هر هیجان آشنا شدن با راهکارهای کنترل و تنظیم هریک از هیجانات	اعضاء تجربه خود را از بیان هر هیجان و نحوه کنترل و تنظیم آن تمرین کنند
۱۰	بررسی توانمندی‌ها و شناخت خود با استفاده از کارت‌های توانمندی	تشخیص توانمندی‌های خود و ارزیابی آن، انتخاب کارت‌هایی که توانمندی آنان را نشان می‌دهد	تفکر در مورد سایر توانمندی‌هایی که دوست دارند کسب کنند
۱۱	داشتن هدف در زندگی و برنامه‌ریزی	هدف زندگی چیست؟ و برنامه‌ریزی و تداوم تغییر رفتار تا زمان رسیدن به انتخاب‌ها به چه صورت باید باشد؟	از اعضا خواسته شود در خصوص چگونگی دستیابی به اهداف، برنامه‌های مشخص، قابل‌اندازه‌گیری، قابل‌دستیابی، واقع‌گرایانه و دارای زمان‌بندی مشخص برای نیل به اهداف تفکر کنند
۱۲	مرور جلسات قبل و ارزیابی میزان پیشرفت برنامه	مطالب ارائه شده در جلسات گذشته مرور و زمینه‌سازی تعهد لازم جهت کاربرد آموخته‌ها برای ایجاد زندگی و روابط بهتر انجام شد	اعضا مهارت‌های آموخته شده در این دوره را با یکدیگر تمرین کنند

در پژوهش حاضر جهت توصیف داده‌ها از میانگین و انحراف معیار و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری "تحلیل واریانس با طرح اندازه‌گیری مکرر و آماره فیشر و برای آزمون پیش فرض‌های آزمون از آزمون شاپیرو-ویلک، آزمون لوین و آزمون کرویت موخلی و سطوح معناداری ۰/۰۵ و ۰/۰۱ استفاده شد. داده‌ها در نرم افزار اس پی اس نسخه ۲۴ تحلیل شد.

یافته‌ها

جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین متغیرهای مهارت‌های ارتباطی و وابستگی به فضای مجازی در گروه‌های مداخله در پس آزمون و پیگیری متفاوت شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای مهارت‌های ارتباطی و وابستگی به فضای مجازی در گروه واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب و گروه گواه در سه مرحله پیش آزمون - پس آزمون - پیگیری

متغیر	گروه	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
مهارت‌های ارتباطی	واقعیت درمانی	۲۹/۴۶	۲/۹۷	۳۵/۴۰	۳/۵۲	۳۵/۶۶	۳/۵۵	۳۵/۶۶	۳/۵۵
	گواه	۲۹/۵۳	۴/۴۳	۲۸/۶۶	۵/۲۸	۲۸/۶۰	۳/۸۶	۲۸/۶۰	۳/۸۶
وابستگی به فضای مجازی	واقعیت درمانی	۵۲/۴۶	۱۳/۹۲	۲۹/۸۶	۱۰/۴۹	۲۹/۳۳	۱۰/۳۷	۲۹/۳۳	۱۰/۳۷
	گواه	۴۶/۶۰	۹/۶۶	۴۳/۸۶	۱۰/۲۱	۴۴/۲۶	۱۰/۱۷	۴۴/۲۶	۱۰/۱۷

جدول ۳ نشان می‌دهد واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب در گروه مداخله موجب افزایش مهارت‌های ارتباطی نسبت به گروه گواه شد ($P=0/004$). در جدول ۳ اثر تعاملی نشان می‌دهد میانگین مهارت‌های ارتباطی در طول زمان مطالعه بین گروه مداخله و گروه گواه تفاوت معناداری دارد ($P=0/026$).

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در تبیین اثر واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب بر متغیر مهارت‌های ارتباطی

متغیر	منبع اثر	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	F	مقدار احتمال	مجزور اتا
مهارت‌های ارتباطی	گروه	۴۷۱/۵۱	۱	۴۷۱/۵۱	۱۵/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۳۵۴
	زمان	۱۳۳/۶۲	۱/۴۳	۹۲/۸۹	۷/۶۴	۰/۰۰۴	۰/۲۱۵
	زمان*گروه‌ها	۲۴۳/۰۸	۱/۴۳	۱۶۹/۰۰	۱۳/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۳۳۲

جدول ۴ نشان می‌دهد واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب در گروه مداخله موجب کاهش وابستگی به فضای مجازی نسبت به گروه گواه شد ($P=0/041$). در جدول ۴ اثر تعاملی نشان می‌دهد میانگین وابستگی به فضای مجازی در طول زمان مطالعه بین گروه مداخله و گروه گواه تفاوت معناداری وجود دارد ($P=0/026$).

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در تبیین اثر واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب بر متغیر وابستگی به فضای مجازی

متغیر	منبع اثر	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	F	مقدار احتمال	مجزور اتا
وابستگی به فضای مجازی	گروه	۱۳۳۰/۱۷	۱	۱۳۳۰/۱۷	۴/۵۸	۰/۰۴۱	۰/۱۴۱
	زمان	۳۲۲۵/۸۶	۱/۱۱	۲۸۸۹/۴۴	۴۸/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۶۳۵
	زمان*گروه‌ها	۲۰۷۰/۴۸	۱/۱۱	۱۸۵۴/۵۵	۳۱/۲۴	۰/۰۰۱	۰/۵۲۷

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب بر مهارت‌های ارتباطی و وابستگی به فضای مجازی در نوجوانان دختر در دوران پساکرونا بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب موجب بهبود مهارت‌های ارتباطی و کاهش وابستگی به فضای مجازی نوجوانان دختر در دوران پساکرونا شد. این نتایج با نتایج حاصل از پژوهش‌های صمدی و همکاران (۲۰۲۳) و فاتین و همکاران (۲۰۲۴) همسو بود (Fatin et al., 2024; Samadi et al., 2023).

در تبیین یافته‌های اثربخشی آموزش واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب بر مهارت‌های ارتباطی می‌توان گفت واقعیت درمانی به نوجوان کمک می‌کند که عمیقاً با واقعیت رفتارها و انتخاب‌هایش روبرو شود و درک کند که خود (نه دیگران و دنیا) در بدبختی‌هایش نقش دارد. اوست که باید انکار را کنار بگذارد و درک کند که باید ارزیابی دوباره خواسته‌ها و رفتارهایش را فرا بگیرد تا بتواند به انتخاب‌های بهتری برای دست یافتن به رضایت از زندگی دست بزند و در نهایت به یک زندگی منعطف‌تر، معنادارتر و لذت‌بخش‌تر دست یابد. براساس نظریه انتخاب عدم موفقیت در دستیابی به نیازهای اساسی است که سبب می‌شود رفتار شخص از هنجارها عدول کند. براساس نظریه انتخاب آن‌چه به عنوان بیماری خوانده می‌شود در حقیقت شامل صدها راهی است که انسان‌ها هنگام عاجز ماندن در ارضای نیازهای اساسی خود، انتخاب می‌کنند تا رفتار کنند. اگر انسان انکار را کنار بگذارد و درک کند که باید ارزیابی دوباره خواسته‌ها و رفتارهایش را فرا بگیرد تا بتواند به انتخاب‌های بهتری

برای دست یافتن به رضایت از زندگی دست بزنند، در نهایت به یک زندگی منعطفتر، معنادارتر و لذتبخشتر دست یابد. این نظریه تأکید می‌کند که به دلیل آن‌که رفتار انتخاب شده است، کناره‌گیری از مسئولیت شخصی یا مقصر دانستن دیگران یا جامعه برای مشکلات غیر قابل پذیرش است. از آنجا که رفتارها به عنوان راهی برای حل ناکامی ناشی از رابطه‌ای ناخوشایند انتخاب می‌شوند، پس هنگام تعامل با افرادی که در زندگی به آن‌ها نیاز است می‌بایست انتخاب‌های مؤثرتری انجام گیرد. گلاسر معتقد است برای بهبود روابط بایستی هفت عادت مخرب را کنار گذاشت و به جای آن از هفت عادت مؤثر استفاده کرد. هفت عادت مخرب شامل: انتقاد کردن، سرزنش کردن، شکایت کردن، نق زدن، تهدید کردن، تنبیه کردن و رشوه یا پاداش دادن برای کنترل کردن است. در مقابل می‌توان از هفت عادت مؤثر که شامل: گوش کردن، حمایت کردن، تشویق کردن، احترام گذاشتن، اعتماد کردن، پذیرش و همیشه بر سر اختلافات مذاکره کردن استفاده کرد (Glasser, 2019). یکی از اصول ده‌گانه تئوری انتخاب (Glasser, 2010a) تأکید دارد که تمام مشکلات دامن‌دار و پایدار روان‌شناختی از مشکلات ارتباطی نشأت می‌گیرند. واقعیت درمانی مشکل اساسی اغلب افراد را مربوط به نداشتن روابط رضایت‌بخش یا موفق در هنگام تعامل با افرادی می‌داند که فرد در زندگی خود به حمایت آن‌ها نیاز دارد. از سوی دیگر انسان اگر بخواهد ارتباطی سالم، منطقی و پربار داشته باشد، باید یادگیری مهارت‌های ارتباطی را جدی بگیرد. رفتارهایی که افراد از خود نشان می‌دهند، به‌طور خودآگاه یا نیمه خودآگاه در برقراری شرایط ارتباط با دیگران مؤثر هستند. در یک ارتباط خوب و مناسب نیاز به دوست داشته شدن و نیز دوست داشتن و از طرفی نیاز به قدرت یعنی دیده شدن، نفوذ داشتن، احترام داشتن و اثرگذاری، ارضاء می‌شود. افراد موفق با اعضای خانواده و جامعه درگیر و در ارتباط هستند، به واقعیت موفقیت‌ها توجه دارند و رفتار خود را برحسب مسئولیت‌پذیری ارزشیابی می‌کنند. دیگران را دوست دارند و قابلیت دوست داشته شدن را نیز دارند. احساس ارزشمندی می‌کنند، چون به دیگران احترام می‌گذارند و آنان را ارزشمند می‌بینند. اما افرادی که دارای هویت شکست هستند، افرادی تنها هستند و زندگی آن‌ها سراسر درد و رنج است. این افراد غالباً نمی‌توانند کاری انجام دهند و باور ندارند که احتمال دارد فرد یا افرادی آن‌ها را دوست بدارند و به آن‌ها فکر کنند؛ در نتیجه برای افراد ارزشی قائل نیستند. برای آن‌ها ایجاد یک رابطه درست تقریباً غیرممکن به نظر می‌رسد و بیشتر مواقع با دیگران روابط سطحی و زودگذر برقرار می‌کنند؛ چون از طرد شدن می‌ترسند و از طرفی هم خیلی کم اتفاق می‌افتد که کار ارزشمندی انجام دهند و همین باعث می‌شود، روابط خود را محدود کرده و در نتیجه گوشه‌گیر شده و تنها بمانند. این درحالی است که بعضی از رفتارهای افراد مثبت و بعضی دیگر منفی هستند. گاهی اوقات فرد نمی‌داند چه کاری انجام می‌دهد و لذا این ندانم کاری موجب بروز اختلاف با دیگران می‌شود. با آگاهی از این‌که چه عواملی شرایط مثبت و چه عواملی شرایط منفی را ایجاد می‌کند، می‌توان تغییرات لازم برای مؤثرتر شدن رفتار خود ایجاد کرد. مهارت‌های ارتباطی با تلاش و تمرین حساب شده و یادگیری توانایی درک سایرین رشد می‌یابند. به همین دلیل واقعیت درمانی گروهی می‌تواند به افراد کمک کند تا طرز تفکر مناسبی را به دست آورده و بتوانند طرز شناخت و ارزیابی‌های غیرمنطقی و نامعقول خود را در تعامل با دیگران بیاموزند، این تجربه طبعاً به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند، یا به عبارتی مهارت‌های اجتماعی خود را افزایش دهند. ارتباط مناسب با دیگران به آزمودنی‌ها کمک می‌کند تا با افزایش آگاهی نسبت به افکار، احساس‌ها و محیط اطراف خود، درک عمیق‌تری از خود به‌دست آورند. یکی از موانع ارتباطی کنترل بیرونی است. افرادی که در رابطه خود با دیگران از کنترل بیرونی استفاده می‌کنند، دیر یا زود به آن رابطه آسیب‌زده و در نتیجه هم خود احساس ناراحتی خواهند کرد و هم طرف مقابل. دادن حق انتخاب و عدم استفاده از کنترل بیرونی در روابط خانوادگی و دوستی، در پایداری رابطه و حفظ آن بسیار مؤثر است. استفاده از زبان درست (ارتباط کلامی) در روابط نتایج مثبتی دارد و به فرد کمک می‌کند بدون کنترل بیرونی، فرد مقابل را به سمت رفتار درست و یا احساس خوب هدایت کند که نتیجه نهایی آن حفظ ارتباط است.

در تبیین یافته‌های اثربخشی آموزش واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب بر وابستگی به فضای مجازی می‌توان گفت تأکید بر مفاهیمی چون کنترل، مسئولیت‌پذیری و انتخاب در واقعیت درمانی می‌تواند بر راهبردهای مقابله و منبع کنترل افراد اثر بگذارد، زیرا که نظریه انتخاب روان‌شناسی کنترل درونی است (گلاسر، ۲۰۰۱). فرد در مقابل این‌که می‌داند از وجود خود چه می‌خواهد بسازد احساس مسئولیت خواهد کرد

و با تصمیم‌گیری‌های منطقی و سازمان‌دهی بهتر و ارزیابی مجدد رویدادها به پرورش شناختی خویش می‌پردازد. در حقیقت واقعیت درمانی بر حل مسئله و تصمیم‌گیری و ارزیابی بهتر برای رسیدن به اهداف تمرکز دارد. در شرایط بحرانی واقعیت درمانی به نوجوان کمک می‌کند تا بتواند با تصمیم‌گیری‌های مؤثرتر و با قبول مسئولیت، رفتارهای ناکارآمدی که به رفع نیازهایش کمک چندانی نمی‌کنند را شناسایی کرده و آن‌ها را با گزینه‌های مؤثرتر جایگزین نماید، نیازهای عاطفی خود را مسئولانه برطرف کند (Lennon, 2019). نوجوانان در طی جلسات واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب مفهوم منسجمی از رفتار کامل را آموختند که آن‌ها را به جای کنترل بیرونی به سمت کنترل درونی برد. در دوره نوجوانی برخی از نوجوانان احساس تنهایی می‌کنند و متأسفانه در دوره کرونا بدلیل محدودیت‌های اجتماعی این احساس بیش از پیش در آنان به وجود آمد. از این‌رو برای فرار از این احساس تنهایی به فضای مجازی پناه بردند. از طرفی نیاز به تفریح و ارضای آن برای رسیدن به یک لذت را می‌توان در افرادی که به فضای مجازی و اینترنت وابسته هستند، مشاهده کرد. اصول واقعیت درمانی به نوجوانان کمک می‌کند برای رشد هویت سالم به‌طور کارآمد به نیازهای استقلال و آزادی، صمیمیت و دریافت عشق، قدرت تفریح و بقا پاسخ دهند (گلاس، ۲۰۱۰). از این‌رو آموزش به نوجوانان به منظور آگاهی از نیازهای بنیادین خود، به آن‌ها یاد می‌دهد که برای گذراندن اوقات فراغت یا اجتناب از تعارضات خانوادگی، از استفاده افراطی از اینترنت اجتناب کرده و به جای آن اهدافی را برای خود طرح‌ریزی کرده و با برنامه‌ریزی اصولی و با تعهد به خود و قبول مسئولیت رفتار کنند. به عقیده گلسر تنها راه تغییر رفتار در یک فرد، این است که خواسته و رفتار او مقابل هم قرار گیرد و از او خواسته شود تا خود در مورد غیر مؤثر بودن رفتار قضاوت کند. لذا تغییر رفتار در استفاده آسیب‌زا از اینترنت و فضای مجازی، نیازمند ارزیابی مداوم و بررسی نتایج توسط نوجوان است. از طرفی واقعیت برای افراد، بر اساس دنیای کیفی (مطلوب)، شکل می‌گیرد و تفسیر می‌شود. در این پژوهش نوجوانان در طی جلسات آموزشی با شناخت دنیای کیفی (مطلوب) خود و مقایسه آن با دنیای واقعی به ارزیابی رفتار خود پرداختند این کار موجب توجه به ناکارآمدی حضور افراطی در اینترنت می‌شد. همچنین با رفتارهای سازنده و استفاده مناسب از اینترنت و عادات‌های مهرورزانه به جای عادات تخریب‌گر، توانایی کنترل خویش و تقویت جنبه‌های مثبت خود آشنا شدند. از آنجاکه واقعیت درمانی نیازهای نوجوانان را تبیین می‌کند می‌تواند توجیه‌کننده اثربخشی این رویکرد بر کاهش اعتیاد به اینترنت نوجوانان باشد چراکه نوجوانان با آموزش مفاهیم واقعیت درمانی می‌آموزند که به جای استفاده اختلال‌گونه از اینترنت، در استفاده از آن تعادل را رعایت کرده و برای ارضای نیازهایشان به نحو درستی عمل کنند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب موجب بهبود مهارت‌های ارتباطی و کاهش وابستگی به فضای مجازی نوجوانان دختر در دوران پساکرونا شد. براساس این نتایج برگزاری جلسات آموزش واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب برای دختران نوجوان در مدارس پیشنهاد می‌شود. این پژوهش نیز همچون سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی چون استفاده از ابزار خودگزارش‌دهی و استفاده از نمونه‌گیری غیرتصادفی روبرو بود. بنابراین در تعمیم نتایج احتیاط باید صورت گیرد. پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران آتی از روش‌های دیگر سنجش و ارزیابی نظیر مصاحبه و روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده کنند.

موازین اخلاقی

این مطالعه بخشی از نتایج رساله دکتری عهده‌امیدی، رشته روانشناسی عمومی، با راهنمایی خانم دکتر مرجان حسین زاده تقوایی و خانم دکتر فرحناز مسچی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج است که با کد IR.IAU.K.REC.1401.156 در سامانه ملی اخلاق در پژوهش‌های زیست پزشکی به نشانی <https://ethics.research.ac.ir> ثبت شده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

Extended Abstract

Introduction

The COVID-19 pandemic led to significant disruptions in daily life, particularly among adolescents, who experienced increased dependence on virtual spaces and a decline in social and communication skills. Adolescents, as a vulnerable population, faced challenges in emotional regulation, social interactions, and dependency on digital technology, exacerbated by prolonged social isolation (Niu et al., 2023). The increased reliance on the internet for education, socialization, and entertainment resulted in an unprecedented rise in problematic internet use, which is closely linked to psychological distress, anxiety, and impaired social functioning ("Sundanese Children's Eating Culture and Nutritional Status in Tangerang, Indonesia," 2024). Studies have suggested that excessive internet use can interfere with the development of interpersonal skills, fostering social withdrawal and decreased real-world interactions (Lu et al., 2025). Furthermore, the prolonged engagement in virtual environments can contribute to lower emotional resilience and reduced self-efficacy in face-to-face interactions (Zhang et al., 2024).

Reality therapy, rooted in choice theory, emphasizes personal responsibility and the ability to make effective choices to meet one's psychological needs. This therapeutic approach is widely recognized for fostering autonomy, improving communication skills, and addressing maladaptive behavioral patterns, including excessive internet use (Glasser, 2019). Reality therapy helps individuals develop an internal locus of control, reducing dependence on external stimuli such as digital media (Wu et al., 2025). Prior research has demonstrated the effectiveness of reality therapy in improving interpersonal relationships and reducing addictive behaviors by focusing on goal-setting, problem-solving, and self-regulation (Samadi et al., 2023). Given the rise in digital dependency and its associated psychological consequences, there is a need to explore evidence-based interventions that enhance communication skills while mitigating the harmful effects of internet overuse. This study aims to examine the effectiveness of reality therapy training based on choice theory in improving communication skills and reducing dependence on virtual spaces in adolescent girls in the post-COVID-19 era.

Methods and Materials

This study employed a quasi-experimental research design with a pretest-posttest-follow-up structure and a control group. The study population included adolescent girls enrolled in secondary schools in District 11 of Tehran during the 2021-2022 academic year. A total of 30 participants were selected through purposive sampling and randomly assigned to two groups: an intervention group and a control group.

The intervention group underwent reality therapy training based on choice theory, conducted in 12 sessions, each lasting 90 minutes. The training sessions were structured to enhance participants' ability to recognize their needs, take responsibility for their actions, and develop adaptive communication strategies. The control group did not receive any intervention.

Data collection involved two validated instruments: the Internet Addiction Questionnaire by Young (1998), which assesses levels of internet dependency, and the Interpersonal Skills Questionnaire by Fetro (2000), which evaluates communication abilities. Both groups completed these measures at three time points: pretest, posttest, and follow-up. Data analysis was conducted using repeated measures analysis of variance (ANOVA) to assess within-group and between-group differences across time points.

Findings

The results indicated that reality therapy training based on choice theory significantly improved communication skills in the intervention group compared to the control group. The mean communication skills score increased from the pretest to the posttest and remained stable in the follow-up phase. The observed improvement suggests that the intervention was effective in fostering interpersonal competencies among adolescent girls. Statistical analysis revealed a significant main effect of time, as well as an interaction effect

between group and time, indicating that the increase in communication skills was specifically attributable to the reality therapy intervention.

Regarding dependence on virtual space, the intervention group exhibited a substantial reduction in internet addiction scores from the pretest to the posttest, with the positive effect persisting in the follow-up phase. In contrast, the control group did not show any significant changes over time. The statistical analysis confirmed a significant main effect of the intervention on reducing internet dependency, with post-hoc comparisons demonstrating that reality therapy training effectively curtailed excessive reliance on virtual engagement.

Discussion and Conclusion

The findings suggest that reality therapy training based on choice theory is an effective intervention for enhancing communication skills and reducing internet dependency among adolescent girls in the post-COVID-19 period. The observed improvements in communication abilities align with previous research highlighting the role of reality therapy in fostering interpersonal effectiveness and social engagement. By encouraging adolescents to take responsibility for their actions and develop self-regulation skills, the intervention facilitated a shift from passive digital consumption to active social participation.

The reduction in virtual space dependence observed in this study underscores the importance of interventions that promote internal control and self-determined behavior. Reality therapy's emphasis on goal-directed behavior and choice-making helped participants reassess their internet use patterns and adopt healthier coping strategies. Given that digital dependency is associated with negative psychological outcomes, such as anxiety and social withdrawal, reality therapy training offers a promising approach to mitigating these risks.

These findings have practical implications for educators, mental health professionals, and policymakers. Integrating reality therapy-based interventions into school curricula may help address the growing concerns related to digital addiction and social disengagement in adolescents. Schools can incorporate structured training programs that focus on self-awareness, responsibility, and effective decision-making, thereby equipping students with essential life skills for managing their interactions in both digital and real-world contexts.

Although this study provides valuable insights, some limitations should be acknowledged. The reliance on self-reported measures may have introduced response bias, and the sample size was relatively small, limiting the generalizability of the findings. Future research should explore the long-term effects of reality therapy training and examine its applicability across diverse adolescent populations. Additionally, incorporating qualitative methods, such as in-depth interviews, could provide a more comprehensive understanding of participants' experiences and the underlying mechanisms driving behavioral change.

Overall, the study demonstrates that reality therapy training based on choice theory is a valuable intervention for improving communication skills and reducing dependence on virtual space in adolescent girls. By fostering autonomy, responsibility, and effective interpersonal interactions, this approach can play a crucial role in promoting psychological well-being and social competence in the post-pandemic era.

References

- Alavi, S. S., Eslami, M., Maracy, M. R., Najafi, M., Jannatifard, F., & Rezapour, H. (2010). Psychometric properties of young internet addiction test. *International Journal of Behavioral Sciences*, 4(3 (13)), 183-189. <https://sid.ir/paper/129781/en>
- Bahrami-Eyvanaki, Z., Javidpour, M., & Norouzi, S. (2022). Explaining Adolescents' Experiences of the Impact of COVID-19 Pandemic on Lifestyle Behaviors. *Health Education and Health Promotion*, 10(2), 239-246. <http://hehp.modares.ac.ir/article-5-57437-en.html>
- Breaux, R., Cash, A. R., Lewis, J., Garcia, K. M., Dvorsky, M. R., & Becker, S. P. (2023). Impacts of COVID-19 quarantine and isolation on adolescent social functioning. *Current opinion in psychology*, 52, 101613. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101613>

- Fatin, A., Mhaidat, M., Abood, B. A. H., & Khaledah, A. (2024). The Impact of a Guidance Program Based on Choice Theory on Improving Life Quality and Self-Control for a Sample of Internet Addicts. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(5), 97-104. <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i5.2235>
- Fetro, J. V. (2000). Youth development competencies: Developing multiple assessment measures to address individual differences among adolescents and young adults. *Unpublished report to the Office of Research Development Administration, Southern Illinois University, Carbondale, IL*.
- Gheirati, E., Shabanifar, A., Akhlaghi, M., & Peyman, N. (2016). Relationship between communication skills and mental health among the students of Mashhad University of medical sciences, Mashhad, Iran. *Journal of School of Public Health and Institute of Public Health Research*, 14(3), 61-72. <https://sid.ir/paper/85067/en>
- Glasser, C. (2010a). *The Control Theory Manager*. HarperCollins e-books. https://books.google.ch/books/about/The_Control_Theory_Manager.html?id=pxr8Q0Llj8UC&redir_esc=y
- Glasser, C. (2010b). *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry*. HarperCollins e-books. https://books.google.ch/books/about/Reality_Therapy.html?id=3f5nffIGdIAC&redir_esc=y
- Glasser, C. (2013). *Take Charge of Your Life: How to Get What You Need with Choice-Theory Psychology*. iUniverse. https://books.google.ch/books/about/Take_Charge_of_Your_Life.html?id=BlcVmAEACAAJ&redir_esc=y
- Glasser, C. (2019). *A Choice Theory Psychology Guide to Happiness: How to Make Yourself Happy (The Choice Theory in Action Series)*. Independently published. https://books.google.ch/books/about/A_Choice_Theory_Psychology_Guide_to_Happ.html?id=Vnr6xQEACAAJ&redir_esc=y
- Glasser, W. (2003). *For Parents and Teenagers: Dissolving the Barrier Between You and Your Teen*. Harper Perennial. https://books.google.ch/books/about/For_Parents_and_Teenagers.html?id=av_HzgEACAAJ&redir_esc=y
- Islam, M. R., Hasan Apu, M. M., Akter, R., Tultul, P. S., Anjum, R., Nahar, Z., Shahriar, M., & Bhuiyan, M. A. (2023). *Internet addiction and loneliness among school-going adolescents in Bangladesh in the context of the COVID-19 pandemic: Findings from a cross-sectional study* (Vol. 9). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13340>
- Lennon, B. (2019). *A Choice Theory Psychology Guide to Stress: Ways of Managing Stress in Your Life*. Independently published. https://books.google.ch/books/about/A_Choice_Theory_Psychology_Guide_to_Stre.html?id=Ld_ZxQEACAAJ&redir_esc=y
- Lu, J., Tang, X., Jin, X., Luo, X., Fan, T., & Shen, Y. (2025). A network analysis-based study of the correlations between internet addiction, insomnia, physical activity, and suicide ideation in adolescents. *Computers in human Behavior*, 163, 108483. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108483>
- Magis-Weinberg, L., Arreola Vargas, M., Carrizales, A., Trinh, C. T., Muñoz Lopez, D. E., Hussong, A. M., & Lansford, J. E. (2025). The impact of COVID-19 on the peer relationships of adolescents around the world: A rapid systematic review. *Journal of Research on Adolescence*, 35(1), e12931. <https://doi.org/10.1111/jora.12931>
- Mahmoodi, F., Samadi Shahrak, Z., & Feyzollah Zadeh, Z. (2017). Psychometric properties of Interpersonal Communication Skills Questionnaire (ISAQ) from the viewpoint of students at Tabriz University and Tabriz University of medical sciences. *Journal of Medical Education Development*, 9(24), 72-85. <https://sid.ir/paper/219304/en>
- Morelli, V., & Nettey, C. (2019). *Chapter 1 - Adolescent Health Screening: Toward a More Holistic Approach*. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-66130-0.00001-6>
- Nadeem, E., & Van Meter, A. R. (2023). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Adolescents: An Opportunity to Build Resilient Systems. *American Journal of Health Promotion*, 37(2), 274-281. <https://doi.org/10.1177/08901171221140641>
- Niu, H., Wang, S., Tao, Y., Tang, Q., Zhang, L., & Liu, X. (2023). The association between online learning, parents' marital status, and internet addiction among adolescents during the COVID-19 pandemic period: A cross-lagged panel network approach. *Journal of affective disorders*, 333, 553-561. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.04.096>
- Ramsey, N., Obeidallah, M., & Abraham, A. (2023). Impact of COVID-19 on adolescent health and use of social media. *Current opinion in pediatrics*, 35(3), 362-367. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000001248>
- Ran, M. S., Xiao, Y., & Rohlof, H. (2024). Editorial: The impact of COVID-19 on internet addiction, suicidal behavior, and study behavior in adolescents in various cultural contexts [Editorial]. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1375244>
- Samadi, M., Pourshahriari, P. D., & Hosseini, P. D. (2023). The Impact of Reality Therapy Training on Family Communication Patterns and Alexithymia in Elementary School Students. *Quarterly Journal Of Family and Research*, 20(3), 7-24. <http://qjfr.ir/article-1-1725-fa.html>

- Şan, İ., Orhan Karsak, H. G., İzci, E., & Öncül, K. (2024). Internet addiction of university students in the Covid-19 process. *Heliyon*, 10(8), e29135. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29135>
- Shahyad, S., & Mohammadi, M. T. (2020). Psychological impacts of COVID-19 outbreak on mental health status of society individuals: a narrative review. *Journal of Military Medicine*, 22(2), 184-192. <https://sid.ir/paper/369993/en>
- Shishefar, S., Kazemi, F., & Pezeshk, S. (2017). The effectiveness of reality therapy training to increase happiness and responsibility in the mothers of children with autism disorder. *Psychology of Exceptional Individuals*, 7(27), 53-77. https://jpe.atu.ac.ir/article_8235_en.html
- Sundanese Children's Eating Culture and Nutritional Status in Tangerang, Indonesia. (2024). *Journal of Hunan University Natural Sciences*, 51(2). <https://doi.org/10.55463/issn.1674-2974.51.2.3>
- Sundler, A. J., Bergnehr, D., Haffeejee, S., Iqbal, H., Orellana, M. F., Vergara Del Solar, A., Angeles, S. L., Faircloth, C., Liu, L., Mwanda, A., Sepúlveda Galeas, M., Simelane, T., Twamley, K., & Darcy, L. (2023). Adolescents' and young people's experiences of social relationships and health concerns during COVID-19. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 18(1), 2251236. <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2251236>
- Widyanto, L., & McMurran, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(4), 443-450. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.443>
- Wu, J., Wu, X., Tarimo, C. S., Zhao, W., Xia, Q., Xu, X., Wu, C., Feng, H., Miao, Y., Liu, R., & Yang, Y. (2025). Network analysis of Internet addiction and depression among Chinese adolescents. *Journal of affective disorders*, 378, 119-127. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.02.052>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Yumru Montes, H., & Koc, S. (2025). Effects of a nurse-led play-based internet addiction prevention program in early adolescents: A randomized controlled study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 151851. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2025.151851>
- Zhang, M., Meng, S. Q., Hasan, A. J., Han, Y., Han, S., Li, B., Tong, W. X., & Zhang, Y. (2024). Network meta-analysis of the effectiveness of different interventions for internet addiction in college students. *Journal of affective disorders*, 363, 26-38. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.07.032>