

اعتیاد به اینترنت

(پر خاشگری و سبک زندگی)



الهه هاشم پور



سرشناسه

: هاشم‌پور، الهه، ۱۳۷۳/۰۱/۱۳

عنوان و نام پدیدآور

: اعتیاد به اینترنت (پرخاشگری و سبک زندگی) / نویسنده
الهه هاشم‌پور

مشخصات نشر

: تهران، آرون، ۱۴۰۳

مشخصات ظاهری

: ۱۸۶ ص.

شابک

: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۳۱۷ - ۳۰۰ - ۴

وضعیت فهرست‌نویسی

: فیپا

موضوع

: اینترنت‌بارگی - ایران - نمونه پژوهی

موضوع

: Internet addiction - Iran - Case studies

موضوع

: اینترنت و نوجوانان - جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع

: Internet and teenagers - Psychological aspects

رده‌بندی کنگره

: HM ۱۰۱۷

رده‌بندی دیویی

: ۳۰۲ / ۴۳۱

شماره کتابخانه ملی

: ۹۹۳۰۶۴۹



اعتیاد به اینترنت (پرخاشگری و سبک زندگی)

نویسنده الهه هاشم‌پور

ناشر: انتشارات آرون

چاپ اول: ۱۴۰۳

چاپ صدف: ۵۰ نسخه

۱۹۰/۰۰۰ تومان

نشانی: میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری

نرسیده به خیابان منیری جاوید، پلاک ۱۰۵، واحد ۳ تلفن: ۵۱ - ۶۶۹۶۲۸۵۰

ایمیل: arvannashr@yahoo.com وبسایت: www.arvannashr.ir

ISBN 978 - 622 - 317 - 300 - 4

به نام خدا

محتوای کتاب حاضر براساس بخش‌های نظری پژوهشی بوده که توسط نگارنده جهت پایان‌نامه کارشناسی ارشد انجام شده و البته پس از آن هم مطالب جدیدتری از منابع متعدد به آنها اضافه گردیده است. پژوهش مذکور با هدف پیش‌بینی رفتارهای پرخاشگرانه براساس اعتیاد به اینترنت و سبک زندگی در نوجوانان انجام شد و جامعه آماری آن هم نوجوانان ناحیه ۳ شهرستان کرج بودند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه اعتیاد به اینترنت، پرسشنامه پرخاشگری و پرسشنامه سبک زندگی و ارتقا دهنده سلامت بود. نتایج نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و پرخاشگری و همچنین بین اعتیاد به اینترنت و سبک زندگی نوجوانان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

هدف از تدوین این کتاب هم کوششی در جهت ارائه اطلاعات مفید و کاربردی به والدین، مربیان و همه دست‌اندرکاران امور تعلیم و تربیت نوجوانان و جوانان عزیز وطنم ایران است. باشد که بتوانیم با راهنمایی و روشنگری بهنگام، آنان را از گزند آسیب‌ها و مخاطرات فراگیر جهان امروز حفظ کنیم.

الهه هاشم‌پور

کارشناس ارشد روان‌شناسی

زمستان ۱۴۰۳

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۷
اعتیاد به اینترنت چیست؟.....	۸
نشانه‌های جسمانی و روانی اعتیاد به اینترنت.....	۹
مقدمه.....	۱۳
فصل اول: اعتیاد به اینترنت.....	۱۷
فصل دوم: رفتارهای پرخطرهای پرخطرگران.....	۷۳
پرخطرگری و رفتار توأم با جرأت.....	۱۰۷
اثرات پرخطرگری.....	۱۰۹
نقش ادراک مقاصد دیگران در نحوه پرخطرگری.....	۱۱۱
عوامل خانوادگی پرخطرگری.....	۱۱۲
عوامل محیطی و پرخطرگری.....	۱۱۴
فصل سوم: سبک زندگی.....	۱۲۷
مفهوم سبک زندگی در علوم اجتماعی.....	۱۳۱
مؤلفه‌های سبک زندگی.....	۱۳۶
تعامل بین کار و سبک زندگی.....	۱۴۰
جایگاه باورها در سبک زندگی دینی، رنگ الهی داشتن سبک زندگی.....	۱۴۱
سبک زندگی و سبک زندگی زمینه‌ساز.....	۱۴۲
مدرنیته و تغییر سبک زندگی.....	۱۴۶

۱۶۲	گفتمان سبک زندگی شبه مدرن
۱۶۲	گفتمان سبک زندگی مدرن
۱۶۳	گفتمان سبک زندگی خانواده‌ی ایرانی
۱۶۹	سبک زندگی خانواده‌محور
۱۶۹	سبک زندگی متمایز
۱۷۰	سبک زندگی مجازی
۱۷۰	سبک زندگی بسته
۱۷۷	سیاست سبک زندگی
۱۸۱	منابع و مآخذ

پیشگفتار

امروزه با توجه به افزایش استفاده از اینترنت و گسترش ارتباطات مردم با یکدیگر، از اینترنت استفاده می‌شود. جان کلام، این کتاب پاسخی به این پرسش‌هاست:

- اعتیاد به اینترنت چیست؟

- رفتارهای پرخاشگرانه چه رفتارهایی هستند؟

- سبک زندگی چیست؟

بدون شک اینترنت یکی از کاربردی‌ترین و ارزشمندترین اختراعاتی است که بشر در طول زندگی خود انجام داده است. به واسطه اینترنت می‌توان به بیشتر اطلاعات موردنیاز خود دسترسی مستقیم و در لحظه داشت. در دنیایی که اینترنت برای بشر ساخته، هرچیزی که تصور کنید در اختیار انسان قرار دارد از ارتباطات نامحدود تا اطلاعات علمی، سرگرمی، آموزشی، هنری و....

همین دنیای زیبا و نامحدود دشواری‌هایی هم با خود به همراه دارد که گاهی طاقت‌فرسا به نظر می‌رسند. احتمالاً عبارت اعتیاد به

اینترنت به گوشتان خورده است، اما آیا تعریف درست و دقیق آن را می‌دانید و می‌توانید تصور کنید چه تأثیرات مخربی می‌تواند روی زندگی فرد داشته باشد.

اعتیاد به اینترنت چیست؟

هر نوع افراط‌گرایی در زندگی می‌تواند در قالب اعتیاد درآمده و زندگی عادی انسان را مختل کند. سپری کردن ساعت زیادی از شبانه‌روز در فضای اینترنت و دور ماندن از زندگی واقعی نیز نوعی اعتیاد در قرن حاضر به شمار می‌رود که افراد بسیاری را در سراسر دنیا به کام خود کشیده. در جدیدترین گزارش DSM5 که در واقع نسخه پنجم ویراستاری شده از انجمن روانپزشکی آمریکا (APA) و یک راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی است، اعتیاد به اینترنت به عنوان اختلالی معرفی شده که به مطالعه و تحقیق گسترده‌ای نیازمند است. اعتیاد به اینترنت بیشتر در میان نسل جدید و به ویژه نوجوانان دیده می‌شود. براساس تحقیقات صورت پذیرفته در این راستا، گفته می‌شود از هر چهار نوجوان، یک نفر دچار این اختلال است.

چه عواملی در شکل‌گیری اعتیاد به اینترنت نقش دارند؟ افراد دارای اعتیاد به اینترنت هنگامی که فکرشان مشغول است، استرس دارند، خشمگین، عصبی یا افسرده هستند. برای فرار از این دردها و تسکین حال خود به اینترنت پناه می‌برند. مطالعات صورت گرفته توسط محققان نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت بین افرادی که از افسردگی رنج می‌برند رایج است.

نشانه‌های جسمانی و روانی اعتماد به اینترنت

◀ نشانه‌های جسمانی

- کمردرد
- سردرد
- افزایش یا کاهش وزن
- اختلال خواب
- دوبینی یا تاری چشم

◀ نشانه‌های روانی

- هیجانات منفی
- سراسیمگی
- پرهیز از کار
- انزوا
- بی تفاوتی نسبت به زمان
- نداشتن توانایی برای پایبند بودن به برنامه‌ریزی‌های زندگی
- افسردگی
- عدم صداقت
- نگرانی
- احساس گناه

• **پرخاشگری:** پرخاشگری در روان‌شناسی به معنای رفتاری است که منجر به آزار و اذیت و درد می‌شود. پرخاشگری رفتاری است که به قصد آسیب رساندن به فرد دیگری (جسمانی یا روانی) یا نابود کردن دارایی دیگران صورت می‌گیرد. نوجوانی که به عنوان مرحله‌ای میان کودکی و بزرگسالی قرار دارد از نظر روانی و جسمانی فرد با تغییرات زیادی مواجه است. افزایش مسئولیت و به دنبال آن استقلال در کنار تغییرات فیزیکی و هورمونی باعث افزایش احتمال رفتار پرخاشگرانه در این میان می‌گردد. علاوه بر این رفتار پرخاشگرانه به‌خصوص در نوجوانان پسر می‌تواند نشانه‌ای از قدرت و شجاعت تلقی شده و باعث پذیرش او به عنوان رهبر گروه در میان همسالان گردد. در نوجوانی معمولاً پرخاشگری در مواجهه با ناکامی رخ می‌دهد.

شکست در روابط عاشقانه، تحصیل و کار می‌تواند باعث خشم و به دنبال آن افزایش رفتار پرخاشگرانه گردد. برای مقابله با پرخاشگری نوجوانان روش‌های متعددی وجود دارد که عبارتند از:

- ◀ ابراز احساسات و خواسته‌ها
- ◀ ابراز نارضایتی و بیان انتظارات خود به صورت مستقیم، جرأت‌مندانه نه پرخاشگرانه
- ◀ جلوگیری از جمع شدن دلخوری‌ها در کنار افزایش صمیمیت
- ◀ ورزش و تخلیه هیجان به شکل مطلوب
- ◀ ریلکسیشن
- ◀ آرام‌سازی عضلانی
- ◀ تغییر دادن موقعیت

• **سبک زندگی:** سبک زندگی مجموعه‌ای از عادات‌ها و رفتارهای شماست که تمام ابعاد زندگی را شامل می‌شود و تأثیر مستقیمی بر سلامت روان و جسم دارد. قطعاً شما در زندگی عادات به‌خصوصی دارید و مجموعه این رفتار، شخصیت شما را می‌سازد. قطعاً در بین این رفتارها عادت‌های غلطی نیز وجود دارند که با تغییر آنها قادر خواهید بود تا یک کمک اساسی به سلامت روان خود کنید. عواملی همچون: رژیم غذایی، خواب، ورزش و... از جمله عواملی هستند که رابطه مستقیمی با سلامت روان شناختی و سلامتی شما دارد. بدن و ذهن دو جزء جدایی‌ناپذیر به شمار می‌آیند که سلامت هر بخش بر سلامت بخش دیگر تأثیر می‌گذارد. سلامت روان جسم را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

جسم و روان تعاملات منطقی با یکدیگر دارند و همین عامل موجب می‌شود که سبک زندگی افراد بر هر دو مورد تأثیرگذار باشد. داشتن خواب کافی و منظم از جمله ملزومات یک سبک زندگی سالم است. همه ما می‌دانیم که مصرف مواد غذایی سالم باعث جلوگیری از بسیاری از بیماری‌های جسمی همچون چاقی، سکته مغزی، حمله قلبی، دیابت و... می‌شود اما آیا تا به حال به نقش مصرف مواد خوراکی در سلامت روان فکر کرده‌اید؟

ورزش کردن می‌تواند یک راه عالی برای بهبود سلامت جسمانی و روانی باشد. ورزش کردن می‌تواند موجب کاهش استرس شود. ورزش کردن می‌تواند موجب افزایش اعتماد به نفس، بهبود حافظه و تمرکز و دور شدن ذهن از افکار منفی شود.

وجود استرس به شدت سلامت جسمانی و روانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. زمانی که دچار استرس می‌شوید به دلیل ترشح هورمون‌هایی همچون کورتیزول و اپی‌نفرین، اندام، بافت‌ها و... برای پاسخ به هورمون تحت تأثیر قرار می‌گیرند و همین امر در طولانی‌مدت به سادگی موجب بیمار شدن شما خواهد شد. داشتن استرس می‌تواند شما را درگیر اختلال بی‌خوابی کند.

مقدمه

تکنولوژی‌های نوین ارتباطی که امکان ارتباط همزمان و نامحدود فرد را فارغ از تعلق مکان فراهم ساخته جهان جدیدی را به عنوان جهان مجازی متولد ساخته است (رسولی و مجد؛ ۲۰۱۳).

اینترنت از دستاوردهای اخیر بشر است که یکی از قابل دسترس‌ترین رسانه‌ها در جهان و از پیشرفته‌ترین تکنولوژی‌های نوین ارتباطی است و دسترسی به انواع متنوعی از منابع اطلاعاتی را فراهم می‌سازد (سلطانی، فولادوند و فتحی؛ ۲۰۱۰).

برخلاف کاربردهای مثبت اینترنت، وجود رفتارهای افراطی و عوارض زیان‌آور ناشی از آن در میان بعضی از کاربران، توجه همگان را به خود جلب کرده است. یکی از مهمترین مشکلاتی که اینترنت با خود به همراه داشته است، اعتیاد به استفاده از آن است (حسینی؛ ۲۰۱۲).

انجمن روان‌پزشکی آمریکا اعتیاد به اینترنت را یک الگوی استفاده از اینترنت که موجب اختلال عملکردی شده و با حالات ناخوشایند درونی در طول یک دوره دوماهه همراه باشد تعریف کرده و برای تشخیص آن هفت ملاک ارائه کرده است (شایق، آزاد و بهرامی؛ ۲۰۰۹).

مطالعات اخیر نشان داده‌اند که شیوع اعتیاد به اینترنت در نوجوانان در جوامع و فرهنگ‌های مختلف تنوع گسترده‌ای بین ۱/۶ تا ۳۰ درصد دارد که افزایش سریع تعداد کاربران اینترنت، شیوع اعتیاد به اینترنت را نیز افزایش داده است (سانگ و همکاران؛ ۲۰۱۳). نتایج اعتیاد به اینترنت می‌تواند اثرات زیان‌آور روانی و رفتاری در نوجوانان ایجاد کند و اضطراب، افسردگی، اختلالات خواب و بیماری‌های روانی همانند بیش‌فعالی یا کمبود توجه، اختلالات دوقطبی، کاهش روابط اجتماعی و اجتناب از فعالیت‌های زندگی از عوارض شناخته شده اعتیاد به اینترنت می‌باشد.

یکی از مسائل و مشکلات اجتماعی امروزه در جوامع گوناگون ناهنجاری‌های روانی و رفتاری و روش‌های مقابله با آنهاست و تردیدی نیست که مسئله بهداشت روانی، پیشگیری و درمان ناهنجاری‌های رفتاری روز به روز اهمیت بیشتری می‌یابد. مطالعات نشان می‌دهد رفع یک مشکل جزئی که مستلزم آگاهی‌های مقدماتی و کوشش‌های خانواده و مدرسه است بر اثر مرور زمان به یک مشکل حاد تبدیل می‌شود و پرخاشگری یکی از شایع‌ترین مشکلات کودکان و نوجوانان و از دلایل مهم ارجاع آنها به مراکز مشاوره و روان‌درمانی است (مارتین و همکاران؛ ۲۰۱۱).

پژوهشگران معتقد هستند پرخاشگری مفهوم بسیار پیچیده‌ای است که از یک طرف تحت تأثیر عوامل موقعیتی و روان‌شناختی است و از طرف دیگر از عوامل ژنتیک است (استریت و همکاران؛ ۲۰۱۶). اما بورک

پرخاشگری را رفتاری که باعث صدمه زدن به دیگران می‌شود تعریف کرده است (بورک و همکاران؛ ۲۰۱۱).

تصور می‌شود که همه‌ی هیجان‌ها و رفتارهای فرد متناسب با سبک زندگی اوست. سبک زندگی فرد غالباً در طول عمر حفظ خواهد شد و فقط هنگامی تغییر می‌کند که خود از اهداف اشتباه یا دروغ همیشگی آگاه شود یا آن را تغییر دهد. سبک زندگی در حوزه مطالعات فرهنگی به مجموعه رفتارها و الگوهای کنش هر فرد که معطوف به ابعاد هنجاری و معنایی زندگی اجتماعی می‌باشد اطلاق می‌شود. طبیعی است که براساس چنین رویکردی، سبک زندگی علاوه بر اینکه دلالت بر ماهیت و محتوای خاص تعاملات و واکنش‌های اشخاص در هر جامعه دارد و مبین اغراض اثبات معانی و تفاسیر فرد در جریان عمل روزمره است، نشان دهنده کم و کیف نظام باورها و ارزش‌های افراد نیز خواهد بود (فاضل و قانع؛ ۱۳۹۳).

یکی از آسیب‌های استفاده از اینترنت به ویژه در نسل جوان این است که استفاده از آن به عنوان بستری جهت ارتباط‌گیری با دیگران باعث می‌شود که افراد مهارت‌های لازم جهت برقراری ارتباط با دیگران در فضای عینی را به دست نیاورند. تغییر دادن سبک زندگی به منظور مصرف زمان بیشتر در اینترنت، اجتناب از فعالیت‌های مهم زندگی، کاهش روابط اجتماعی، نادیده گرفتن خانواده و دوستان، مشکلات مالی و تحصیلی برخی از عوارضی است که در انتظار افرادی است که به اصطلاح گرفتار بیماری اعتیاد اینترنتی می‌شوند.