

خودآموز مقابله با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی

مؤلف:

سیدة زهره حاتمی نژاد

www.ketab.ir

تهران، ۱۴۰۳

سرمشاسه: حاتمی نژاد، سیده زهره، ۱۳۴۸-
عنوان و نام پدیدآور: خودآموز مقابله با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی / مولف سیده زهره حاتمی نژاد؛
ویراستار احسان حسینی.
مشخصات نشر: تهران: مهرراوش، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۴۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۱۸-۵۷-۹
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: اینترنت باری؛ Internet addiction
فضای مجازی -- جنبه‌های روان‌شناسی؛ Cyberspace -- Psychological aspects
شبکه‌های اجتماعی پیوسته -- جنبه‌های روان‌شناسی؛
Online social networks -- Psychological aspects
اینترنت باری -- پیشگیری؛ Internet addiction -- Prevention
اینترنت باری -- درمان؛ Internet addiction -- Treatment
رده‌بندی کنگره: HM1۰۱۷
رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۲۳۱
شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۷۰۴۷۴



خودآموز مقابله با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی

مولف: سیده زهره حاتمی نژاد

ناشر: مهرراوش

ویراستار: احسان حسینی

طراح جلد: فرزانه گلستانی

نوبت چاپ: نخست - ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: نسیم

قیمت: ۱۵۰ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۱۸-۵۷-۹

Email: mehravash@yahoo.com

تلفن تماس: ۰۹۱۹۹۱۹۹۲۴۲

تلفن جهت سفارش کتاب: ۰۹۱۵۵۲۱۱۷۱۹ کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۳	■ مقدمه.....
۱۵	■ فصل اول: چیستی و ماهیت اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی.....
۱۵	تعریف اعتیاد.....
۱۶	تعریف شبکه‌های اجتماعی.....
۱۸	تعریف اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی.....
۲۰	ویژگی‌های اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی.....
۲۰	۱. استفاده بیش از حد و غیرقابل کنترل.....
۲۰	۲. اضطراب در صورت عدم دسترسی.....
۲۱	۳. تأثیرات منفی بر روابط اجتماعی.....
۲۲	۴. کاهش تمرکز و بهره‌وری.....
۲۲	۵. تغییرات در الگوی خواب.....
۲۳	۶. تأثیرات منفی بر سلامت روان.....
۲۴	پیامدهای اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی.....
۲۴	الف) پیامدهای روانی.....
۲۴	۱. افزایش اضطراب.....
۲۵	۲. افسردگی.....
۲۵	۳. کاهش عزت نفس.....
۲۶	۴. احساس تنهایی و انزوا.....
۲۶	۵. اختلال در تمرکز و توجه.....
۲۷	۶. اعتیاد به تأیید اجتماعی.....

۶ □ خودآموز مقابله با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی

۲۷	ب) پیامدهای اجتماعی.....
۲۷	۱. انزوای اجتماعی و کاهش تعاملات رو در رو.....
۲۸	۲. کاهش کیفیت روابط خانوادگی.....
۲۸	۳. تضعیف همبستگی اجتماعی.....
۲۸	۴. تقویت فرهنگ سطحی‌نگری و قضاوت‌های سریع اجتماعی.....
۲۸	۵. افزایش تنش‌های اجتماعی و قطب‌بندی در جامعه.....
۲۹	۶. تضعیف مهارت‌های ارتباطی و کاهش توانایی درک احساسات دیگران.....
۲۹	۷. کاهش حس اعتماد و افزایش نگرانی در جامعه.....
۲۹	پ) پیامدهای جسمانی.....
۳۰	۱. مشکلات بینایی و خستگی چشم.....
۳۰	۲. اختلال در خواب و بی‌خوابی.....
۳۰	۳. دردهای عضلانی و اسکلتی.....
۳۱	۴. چاقی و افزایش وزن.....
۳۱	۵. سردرد و میگرن.....
۳۱	۶. مشکلات شنوایی.....
۳۱	۷. خستگی و کاهش انرژی.....
۳۳	■ فصل دوم: تشخیص اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی.....
۳۵	علائم اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی.....
۳۵	۱. تحمل.....
۳۵	۲. علائم ترک.....
۳۶	۳. اجبار.....
۳۶	۴. عدم کنترل.....
۳۶	۵. کنار گذاشتن فعالیت‌های دیگر.....
۳۷	۶. تغییرات خلقی.....
۳۷	۷. پیش‌اشغالی ذهنی.....
۳۸	۸. کاهش عملکرد در حوزه‌های مختلف زندگی.....

فهرست مطالب □ ۷

۳۸.....	۹. دروغ گفتن درباره میزان استفاده
۳۸.....	۱۰. استفاده در شرایط نامناسب
۳۹.....	۱۱. افت انگیزه برای فعالیت های دیگر
۳۹.....	۱۲. تغییرات فیزیولوژیکی و جسمانی
۳۹.....	۱۳. عدم توجه به پیامدهای منفی
۴۰.....	پرسشنامه اعتیاد به شبکه های اجتماعی
۴۷.....	■ فصل سوم: مکانیزم اعتیاد به شبکه های اجتماعی
۴۸.....	انواع شبکه های اجتماعی
۴۸.....	۱. شبکه های اجتماعی تصویری و ویدئویی (اینستاگرام، تیک تاک)
۴۹.....	۲. شبکه های اجتماعی متنی (توییتر، ردیت)
۵۰.....	۳. شبکه های اجتماعی حرفه ای (لینکدین)
۵۱.....	۴. شبکه های اجتماعی پیام رسانی (واتساپ، تلگرام)
۵۲.....	نحوه عملکرد الگوریتم ها و تأثیرات آن ها بر رفتار کاربران
۵۴.....	تحلیل دقیق ویژگی های جذب کننده شبکه های اجتماعی
۵۷.....	■ فصل چهارم: دلایل و عوامل مؤثر بر اعتیاد به شبکه های اجتماعی
۵۸.....	عوامل عاطفی
۵۸.....	۱. احساس تنهایی و انزوا
۵۹.....	۲. اضطراب اجتماعی
۶۰.....	۳. ترس از دست دادن
۶۱.....	۴. نیاز به تأیید و پذیرش اجتماعی
۶۱.....	۵. فرار از مشکلات و استرس های زندگی واقعی
۶۲.....	عوامل شناختی
۶۲.....	۱. انتظارات مثبت
۶۳.....	۲. فرار از واقعیت
۶۴.....	۳. احساس وابستگی اجتماعی
۶۴.....	۴. کمبود خودکنترلی

۸ □ خودآموز مقابله با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی

- عوامل اجتماعی ۶۵
۱. فشار اجتماعی ۶۵
۲. تأثیر همسالان ۶۶
۳. نقش فرهنگی و هنجارهای اجتماعی ۶۶
۴. دسترسی آسان و گسترش فناوری ۶۷
- عوامل خانوادگی ۶۸
۱. الگوهای رفتاری والدین ۶۸
۲. کیفیت روابط خانوادگی ۶۹
۳. نظارت و کنترل والدین ۷۰
۴. حمایت عاطفی و توجه والدین ۷۰
- فصل پنجم: راهکارهای مقابله با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ۷۳
۱. مدیریت زمان ۷۵
۲. خودآگاهی و آگاهی از پیامدها ۷۵
۳. استفاده از اپلیکیشن‌های محدودکننده ۷۶
۴. ایجاد جایگزین‌های مثبت ۷۷
۵. افزایش تعاملات اجتماعی واقعی ۷۸
۶. حذف یا کاهش اعلان‌ها ۷۹
۷. تقویت خودکنترلی ۷۹
۸. ایجاد محیط‌های بدون گوشی ۸۰
۹. درخواست حمایت از دیگران ۸۱
۱۰. آموزش دیجیتال سالم ۸۲
- فصل ششم: عادت‌های جایگزین برای اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ۸۳
- چه عادت‌هایی را می‌توانیم جایگزین کنیم؟ ۸۴
۱. ورزش و فعالیت‌های بدنی ۸۴
۲. خواندن کتاب و مطالعه ۸۵
۳. یادگیری یک مهارت یا هنر جدید ۸۵

فهرست مطالب □ ۹

۴. مدیتیشن و تمرینات ذهن آگاهی	۸۶
۵. معاشرت حضوری با دوستان و خانواده	۸۶
۶. نوشتن و یادداشت برداری روزانه	۸۷
۷. وقت گذراندن در طبیعت	۸۷
۸. آشپزی و تهیه غذاهای سالم	۸۸
۹. کار داوطلبانه و خدمت به جامعه	۸۸
۱۰. حل پازل ها و بازی های فکری	۸۹
راهکارهایی جایگزین برای پر کردن وقت	۸۹
۱. اتاق های فرار	۹۰
۲. بولینگ و بیلارد	۹۰
۳. تماشای فیلم یا سریال های جذاب با دوستان	۹۰
۴. شرکت در مسابقات و تورنمنت های محلی	۹۱
۵. شب های بازی رومیزی با دوستان	۹۱
۶. عکاسی و تولید محتوای خلاقانه	۹۱
۷. کوه نوردی یا پیاده روی در طبیعت	۹۱
۸. رفتن به شهر بازی یا پارک های تفریحی	۹۲
۹. شرکت در کارگاه های هنری و موسیقی	۹۲
۱۰. تجربه ورزش های جدید و مهیج	۹۲
تکنیک های تقویت تمرکز و بهره وری	۹۳
۱. تکنیک پومودورو	۹۳
۲. تمرین مدیتیشن و ذهن آگاهی	۹۴
۳. روش «قورباغه را قورت بده»	۹۵
۴. محیط کار بدون حواس پرتی	۹۵
۶. تکنیک «پاک سازی دیجیتال»	۹۶
فعالیت های اجتماعی و فرهنگی برای پر کردن زمان	۹۷
۱. شرکت در گروه های داوطلبانه	۹۷

۱۰ □ خودآموز مقابله با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی

۲. شرکت در باشگاه‌های کتاب‌خوانی ۹۸
۳. حضور در کنسرت‌ها و رویدادهای فرهنگی ۹۸
۴. عضویت در گروه‌های تئاتر و هنرهای نمایشی ۹۹
۵. برگزاری یا شرکت در کارگاه‌های فرهنگی و آموزشی ۹۹
۶. پیوستن به گروه‌های ورزشی یا تیم‌های محلی ۱۰۰
۷. شرکت در جلسات گفتگوی اجتماعی و مناظرات ۱۰۰
۸. برگزاری دوره‌های خانوادگی و دوستانه ۱۰۱
۹. مشارکت در گروه‌های سفر و گردشگری ۱۰۱
۱۰. پیوستن به گروه‌های منافع مشترک ۱۰۱
- فصل هفتم: حمایت اجتماعی و دریافت کمک حرفه‌ای ۱۰۳
- تعریف حمایت اجتماعی ۱۰۴
- انواع حمایت اجتماعی ۱۰۴
۱. حمایت عاطفی ۱۰۵
۲. حمایت اطلاعاتی ۱۰۵
۳. حمایت ابزاری (عملی) ۱۰۶
۴. حمایت ارزیابانه ۱۰۷
- از چه کسانی باید حمایت اجتماعی دریافت کنیم؟ ۱۰۷
۱. خانواده ۱۰۸
۲. دوستان نزدیک ۱۰۸
۳. همکاران یا هم‌دانشگاهیان ۱۰۸
۴. مشاوران و روان‌شناسان ۱۰۹
۵. گروه‌های حمایتی و انجمن‌های آنلاین ۱۰۹
۶. معلمان یا مربیان ۱۱۰
- در چه صورت کمک حرفه‌ای بگیریم؟ ۱۱۰
۱. عدم توانایی در کنترل استفاده از شبکه‌های اجتماعی ۱۱۰
۲. تأثیر منفی بر سلامت روانی ۱۱۱

فهرست مطالب □ ۱۱

۳. تداخل در عملکرد روزانه	۱۱۱
۴. احساس انزوا یا تنهایی	۱۱۱
۵. افزایش استفاده برای مدیریت احساسات منفی	۱۱۲
۶. واکنش‌های شدید به محرومیت یا قطع دسترسی به شبکه‌های اجتماعی	۱۱۲
۷. مشکلات خواب و سلامت جسمانی	۱۱۲
۸. ناتوانی در تنظیم محدودیت‌ها برای کودکان یا نوجوانان	۱۱۳
۹. نیاز به راهنمایی تخصصی و مشاوره‌های فردی	۱۱۳
معیارهای انتخاب یک روان‌درمانگر مناسب جهت درمان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ۱۱۳	
۱. تخصص در حوزه اعتیاد به فناوری و شبکه‌های اجتماعی	۱۱۴
۲. صلاحیت‌ها و مدارک معتبر حرفه‌ای	۱۱۴
۳. آشنایی با روش‌های درمانی متنوع	۱۱۴
۴. تجربه در درمان اعتیادهای رفتاری	۱۱۵
۵. سبک ارتباطی و همدلی	۱۱۵
۶. انعطاف‌پذیری و توانایی شخصی‌سازی درمان	۱۱۶
۷. دسترسی و انعطاف در جلسات	۱۱۶
۸. نظرات و بازخوردهای مثبت	۱۱۷
۹. هزینه و پوشش بیمه‌ای	۱۱۷
فصل هشتم: ۲۰ نکته مهم برای کاهش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ۱۱۹	
۱. زمان استفاده را محدود کنید	۱۱۹
۲. استفاده از شبکه‌های اجتماعی را پیگیری کنید	۱۱۹
۳. روزهای بدون شبکه‌های اجتماعی داشته باشید	۱۱۹
۴. نوتیفیکیشن‌ها را خاموش کنید	۱۲۰
۵. شبکه‌های اجتماعی را از صفحه اصلی گوشی حذف کنید	۱۲۰
۶. اهداف مشخصی برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی تعیین کنید	۱۲۰
۷. محدودیت زمانی برای هر جلسه استفاده تعیین کنید	۱۲۱
۸. فهرست فعالیت‌های جایگزین ایجاد کنید	۱۲۱

۱۲ □ خودآموز مقابله با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی

۹. از حالت‌های تمرکز در گوشی استفاده کنید ۱۲۱
۱۰. زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی را به اوقات فراغت محدود کنید ۱۲۱
۱۱. استفاده از شبکه‌های اجتماعی را به زمان‌های بیکاری محدود نکنید ۱۲۲
۱۲. پروفایل‌های غیرضروری را حذف کنید ۱۲۲
۱۳. به محتوای مفید و الهام‌بخش توجه کنید ۱۲۲
۱۴. فضای کار و فضای تفریح را جدا کنید ۱۲۲
۱۵. همکاری با دوستان برای کاهش استفاده ۱۲۳
۱۶. ورزش و فعالیت بدنی را در برنامه خود بگنجانید ۱۲۳
۱۷. زمان خواب را از زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی جدا کنید ۱۲۳
۱۸. از روش‌های مدیریت استرس استفاده کنید ۱۲۳
۱۹. روی تعاملات واقعی با دیگران تمرکز کنید ۱۲۴
۲۰. خودتان را به چالش بکشید ۱۲۴
- منابع ۱۲۵

■ مقدمه

همه پدیده‌های فناوری محور با ظهور خود فرصت‌ها و تهدیدهایی را برای انسان ایجاد می‌کنند. در گذشته ظهور کامپیوترهای شخصی، کنسول‌های بازی و اینترنت دقیقاً این ویژگی را دارا بودند. این ابزارها ضمن اینکه اثرات مثبتی را در سطح خود و کلان در جوانب مختلف زندگی انسان داشتند، خطراتی را نیز در سطح روانشناختی، اجتماعی و فرهنگی برای انسان به وجود آوردند. شبکه‌های اجتماعی نیز از این قاعده مستثنی نیستند.

شبکه‌های اجتماعی اثرات مثبتی برای بشر ایجاد کرده‌اند. این شبکه‌ها توانسته‌اند مشاغل جدیدی را به وجود بیاورند و دسترسی افراد به انواع محتوایی اطلاعاتی و سرگرم‌کننده را تسهیل کنند. این کتاب اصلاً قصد ندارد که اثرات مثبت شبکه‌های اجتماعی را نادیده بگیرد. اما نکته اینجاست که این شبکه‌ها تنها در صورت استفاده صحیح و کنترل شده این اثرات مثبت را دارند و در غیر این صورت، فرد را دچار پیامدهای منفی نظیر استفاده بیش از حد یا اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، انزوای اجتماعی و کاهش روابط اجتماعی، مشکلات عدیده در روابط عاطفی، اختلال در فعالیت‌های روزمره و غیره می‌کند. بنابراین، در این کتاب قصد داریم شما را به طور دقیق با پیامدهای منفی استفاده نامناسب از شبکه‌های اجتماعی آشنا کنیم.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا در گام اول چیستی و ماهیت

اعتیاد به اینترنت را بیاموزید و از اهمیت و پیامدهای آن باخبر شوید. در گام دوم، با علائم اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی آشنا می‌شوید و ما به شما کمک می‌کنیم تا تشخیص دهید که آیا مبتلا به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی هستید یا خیر. همچنین در این بخش با شدت ابتلای خودتان به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مواجه شوید. در گام سوم، با مکانیزم اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، انواع شبکه‌های اجتماعی و نحوه عملکرد الگوریتم‌ها و تأثیرات آن‌ها بر رفتار کاربران و تحلیل دقیق ویژگی‌های جذب‌کننده شبکه‌های اجتماعی آشنا خواهید شد. در گام چهارم به دلایل و عوامل مؤثر بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی پرداخته می‌شود. در گام پنجم، راهکارهای مقابله با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به شکل کاملاً کاربردی بیان شده است. در گام ششم، به شما کمک می‌شود تا عادات‌های جدید و سالم را جایگزین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی کنید. در گام هفتم، با شما مطالبی را در خصوص حمایت اجتماعی و دریافت کمک حرفه‌ای در میان می‌گذاریم تا بدانید که در صورت نیاز به کمک دیگران و یا استفاده از درمانگر و یا مشاور، چگونه باید این اقدام را انجام دهید. در گام هشتم، شما را راهنمایی می‌کنیم تا با استفاده از فناوری، شامل اپلیکیشن‌ها و یا تنظیمات مربوطه استفاده خود از شبکه‌های اجتماعی را کنترل کنید. در گام نهم نیز به مرور نکات مهم، توصیه‌های نهایی و نتیجه‌گیری کلی پرداخته می‌شود. امیدواریم که این کتاب بتواند شما را در مسیر مقابله با شبکه‌های اجتماعی یاری نماید. از شما خواهشمندیم که هرگونه انتقاد و پیشنهاد درباره این کتاب را با ایمیل Zohreh.h.n.48.zhn@gmail.com در میان بگذارید. سیده زهره حاتمی‌نژاد