

۱۵۵ ۸۳ ۹۳

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اعتیاد به اینترنت

(نگاهی به ارتباط با امنیّت روانی و کیفیت زندگی)

مؤلفان:

دکتر احمد رضا متین فر

دکتر مرضیه پور صالحی نویده

دکتر آذر نادى

دکتر سارا یدالهی

عنوان و نام پدیدآور: اعتیاد به اینترنت: (نگاهی به ارتباط با امنیت روانی و کیفیت زندگی) / مولفان احمد رضا متین فر ... (و دیگران).

مشخصات نشر: تهران: پیام بهاران، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۹۲ ص.: جدول، نمودار؛ ۲۱×۱۴ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۴۱-۱۸-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: مولفان احمد رضا متین فر، مرضیه پورصالحی نویده، آذر نادى، سارا یداللهی.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۸۴-۹۲.

موضوع: اینترنت -- اعتیاد **موضوع:** Internet addiction

موضوع: اینترنت -- اعتیاد -- پیشگیری **موضوع:** Internet addiction -- Prevention

شناسه افزودن: متین فر، احمد رضا- نویسنده ۱۳۵۵/۵/۱۸

رده بندی کنگره: ۱۷۱۰۷ HV۱۳۹۶ الف/۶

رده بندی دیویی: ۳۰۲/۲۳۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۰۹۵۰۵

اعتیاد به اینترنت

(نگاهی به ارتباط با امنیت روانی و کیفیت زندگی)

چاپ اول ۱۳۹۶
تیراژ ۱۰۰۰ نسخه
چاپخانه قدیانی
لیتوگرافی موعود
طراح جلد کمال ذاکری



انتشارات
زیارت

TAKETAB.IR

بامکاری

پیام
بهاران



تهران. خیابان جمهوری اسلامی. مابین سعدی
و ظهیرالاسلام. کوچه مظفری. بن بست اول. پلاک ۵
کدپستی: ۱۱۴۶۸۱۳۵۱۳

تلفن: ۳۳۹۳۵۷۰۳ - ۳۳۹۰۴۹۹۵ - ۳۳۱۱۴۲۷۵

موبایل: ۰۹۳۹ ۱۲۲ ۴۸۱۰ - ۰۹۱۰ ۴۴۴ ۶۰۱۰

نمبر: ۳۳۹۹۸۷۵۲

فهرست مطالب

مقدمه: ۸

فصل اول: مفهوم و مبانی نظری ۱۳

اینترنت: جنبه‌های مثبت و آسیب‌ها ۱۴

ابعاد و کارکردهای اینترنت ۱۴

الف) جنبه‌های مثبت اینترنت ۱۴

ب) آسیب‌های اینترنت ۱۵

استفاده از اینترنت در برابر استفاده نرمال ۱۵

راهنماهای تشخیصی ۱۶

طبقه‌بندی ۱۷

اختلال بازی اینترنتی ۱۷

توصیف بالینی جهت راهنمایی تشخیصی و بررسی پیامدها ۱۹

نمود بالینی ۱۹

پیامدهای مرتبط با سلامت فیزیکی ۲۰

پیامدهای مرتبط با سلامت روانی ۲۱

طیف تکنولوژی مدرن ۲۲

علایم هشداردهنده اعتیاد مجازی ۲۲

مسیرهای عصبی در اعتیاد به اینترنت ۲۳

انتقال دهنده عصبی دوپامین ۲۴

نقش ژن‌ها در اعتیاد به اینترنت ۲۵

فصل دوم: ارتباط اعتیاد به اینترنت و کیفیت زندگی ۲۷

کیفیت زندگی ۲۸

- ۲۸ سازه‌های تعیین‌کننده رضایت و کیفیت زندگی
- ۲۸ دیدگاه‌های عینی و ذهنی (دینر، ۱۹۸۴)
- ۲۹ کیفیت زندگی و رضایت مندی از زندگی به عنوان بخشی از شادکامی
- ۳۰ عناصر پنج‌گانه نظریه کیفیت زندگی
- ۳۱ ۱. شرایط عینی زندگی
- ۳۱ ۲. نگرش
- ۳۱ ۳. خشنودی
- ۳۱ ۴. ارزیابی بر حسب اهمیت
- ۳۲ ۵. رضایت مندی کلی
- ۳۲ حیطه‌های ۱۶ گانه مرتبط با کیفیت زندگی کلی فرد
- ۳۴ کیفیت زندگی، معنویت و سلامت
- ۳۸ کیفیت زندگی و اینترنت
- ۳۸ فرضیه «کیفیت زندگی واقعی» در رابطه با اعتماد به اینترنت
- ۳۹ کیفیت ذهنی زندگی
- ۳۹ کیفیت عینی زندگی
- ۴۰ فرضیه در دسترس بودن
- ۴۱ پژوهش‌ها در ارتباط با شیوع اعتماد به اینترنت در ارتباط با کیفیت زندگی
- ۴۵ پژوهش ارتباط کیفیت زندگی و اعتماد به اینترنت در ایران
- ۵۷ فصل سوم: ارتباط اعتماد به اینترنت و امنیت روانی
- ۵۸ مفهوم شناسی امنیت روانی
- ۵۹ مدل مازلو از سلسله مراتب نیازها
- ۶۳ تفاوت دلبستگی، پیوستگی و پیوند عاطفی و وابستگی
- ۶۳ طبقه‌بندی دلبستگی

۶۳	دلبستگی ایمن
۶۴	دلبسته آشفته (اضطرابی)
۶۴	دلبستگی اجتنابی
۶۵	ابعاد دلبستگی
۶۶	پدیدایی و تحوّل دلبستگی
۶۷	دلبستگی در بزرگ سالی
۶۸	انواع سبک دلبستگی در بزرگ سالان
۶۸	سبک دلبستگی ایمن
۶۸	سبک دلبستگی ناایمن اجتنابی
۶۹	سبک دلبستگی ناایمن اضطرابی / دوسوگرا
۶۹	ارتباط سبک های دلبستگی با اختلالات و مشکلات روان شناختی
۷۲	باهم نگری: امنیت روانی و استفاده از اینترنت
۷۴	پژوهشی در ارتباط با اعتیاد به اینترنت: امنیت روانی در ایران
۸۱	فصل چهارم: پیشگیری از ابتلا به اعتیاد به تکنولوژی و اینترنت
۸۲	الف) گروه های هدف
۸۵	ب) مداخلات متمرکز بر بهبود مهارت های ویژه
۸۵	افرادى که در معرض خطر اعتیاد به اینترنت قرار دارند.
۸۶	افراد مهم
۸۸	خودیاری کاهش زمان استفاده از اینترنت
۸۹	۱. آگاهی نسبت به مشکل
۸۹	۲. برنامه ریزی
۹۰	۳. تلاش برای کاهش زمان آنلاین
۹۰	۴. محدود کردن استفاده از سایت های شبکه های اجتماعی

- ۹۰ ۵. ارزیابی دلایل زیربنایی
- ۹۱ ۶. قطع اینترنت
- ۹۱ ۷. بلاک کردن وبسایت‌هایی که زیاد استفاده می‌کنید
- ۹۱ ۸. افزایش مهارت‌های مقابله‌ای
- ۹۲ ۹. استفاده از سیستم حمایتی
- ۹۲ آموزش‌های خودیاری کافی نباشد چه کنیم؟
- ۹۳ منابع

www.ketab.ir

◆ مقدمه:

امروزه ابزارهای الکترونیکی و اینترنت، شیوه زندگی افراد را دگرگون کرده‌اند. بسیاری از کارها با وجود ابزارهای "ترونیکی جدید و اینترنت تسهیل شده‌اند. سرگرمی‌ها و تفریحات در دنیای مجازی، صورتی متفاوت پیدا کرده‌اند و اینترنت با وجود به همراه آوردن دنیایی از امکانات جدید آسیب‌هایی را نیز به طور بالقوه با خود به همراه آورده است. یکی از این آسیب‌های بالقوه، احتمال اعتیاد پیدا کردن به اینترنت است. اعتیاد به اینترنت یکی از پدیده‌های جدید است که در سال‌های اخیر به عنوان یکی از مهم‌ترین چالش‌های پیش روی روان‌شناسان و متخصصان بالینی مطرح شده است. گستره استفاده از اینترنت در سراسر جهان رو به افزایش بوده و امروزه اینترنت به عنوان قسمتی از فعالیت‌های زندگی روزمره ما شناخته می‌شود. انجام بازی‌های رایانه‌ای آنلاین، ارتباط برقرار کردن از طریق فضای مجازی، انجام فعالیت‌های پژوهشی، فعالیت‌های سرگرمی و تفریحی و نیز جستجوی اطلاعات، از رایج‌ترین فعالیت‌های آنلاین هستند. اگرچه هیچ ملاک

قطعی و مشخصی معرفی نشده است که بدانیم چه اندازه استفاده از اینترنت نرمال است و از چه حدی بیشتر، ناهنجار محسوب می‌شود، اما به طور کلی وقتی فرد نتواند میزان و نوع استفاده خود از فضای مجازی را تنظیم کند، به طوری که زمان زیادی را صرف آن کند و مخلّ فعالیت‌های نرمال زندگی‌اش شود، ما با خطر اعتیاد به اینترنت مواجهیم.

مشکلاتی که در رابطه با اعتیاد به اینترنت ایجاد می‌شود، بسیار زیاد است؛ از جمله از دست دادن زمان برای پرداختن به سایر فعالیت‌های روزانه مانند تعاملات اجتماعی، فعالیت‌های تحصیلی و شغلی که آسیب‌هایی را به زندگی طبیعی و عادی فرد وارد می‌کند. اگر... اینترنت توانسته است فضایی فراهم آورد که در بسیاری موارد افراد خانواده، که هرگز یکدیگر زندگی می‌کنند به راحتی با هم در تعامل باشند، گاهی اوقات نیز زمینه‌ساز پدیده‌هایی مانند شکاف نسل‌ها و یا فاصله گرفتن اعضای خانواده از هم شده است. در حد... خانواده به عنوان مهم‌ترین کانون رشد و تربیت فرد در جامعه مطرح است. سرعاً بگوییم، به هر شکل بر انسجام خانواده و شکل‌گیری روابط بین اعضای خانواده مؤثر باشد، قطعاً مسئله‌ای درخور توجه است. بنابراین توجه به پدیده نسبتاً نوظهور اعتیاد به اینترنت روزبه‌روز ضروری‌تر و جدی‌تر می‌شود. برای پرداختن به اینکه چرا اعتیاد به اینترنت بیش از اندازه به اینترنت و فضای مجازی وابسته شده و دچار پیامدهای منفی آن می‌شوند، باید به متغیرهای متعددی توجه کرد. ما باید از خودمان بپرسیم که چه چیزهایی افراد را بیشتر به سمت وابستگی ناهنجار به فضای مجازی سوق می‌دهد؟ فعلاً این است که متغیرهای متعددی می‌توانند بر این موضوع اثر بگذارند. در این کتاب به دو متغیری که می‌توانند بر اعتیاد یا وابستگی به اینترنت اثر بگذارند، توجه شده است: کیفیت زندگی و امنیت روانی. برای بررسی ارتباط این متغیرها با اعتیاد به اینترنت دو طرح پژوهشی نیز صورت گرفته است که نتایج آن در تکمیل مباحث

کتاب به کار آمده‌اند. یکی از مؤلفه‌های روان‌شناختی تبیین‌کننده گرایش افراد به اینترنت، مفهوم کیفیت زندگی^۱ است. سازمان سلامت جهانی، کیفیت زندگی را به عنوان ادراکات فردی از موقعیت شخصی در زندگی، زمینه‌های فرهنگی و سیستم ارزشی در ارتباط با اهداف و انتظارات فرد و استانداردها تعریف کرده است. به تعبیر بالدوین، سازه کیفیت زندگی تا اندازه‌ای مبهم است. از منظری دیگر می‌توان کیفیت زندگی را در دو سطح خرد (فردی - ذهنی) و کلان (اجتماعی - عینی) تعریف کرد. سطح خرد شامل شاخص‌هایی نظیر ادراکات کیفیت زندگی، تجارب و ارزش‌های فرد، معرفت‌های مرتبط مانند رفاه، خوشبختی و رضایت از زندگی است و سطح کلان شامل درآمد، اشتغال، مسکن، آموزش و پرورش و سایر شرایط زندگی و محیط است. رویکردی عملی، کیفیت زندگی مفهومی کلی تعریف می‌شود که تمام ابعاد زیستی شامل، امنیت، آذی، نیازهای حیاتی به علاوه جنبه‌های انتقالی زندگی نظیر توسعه فردی، خودشناسی و بهداشت اکوسیستم را پوشش می‌دهد (بالدوین^۲، ۱۹۹۴). برخی دیدگاه‌ها اصل معنویت را در بهبود کیفیت زندگی دخیل دانسته‌اند. امروزه توجه به ظریفت‌های معطوف شده است که در کیفیت زندگی نقش بسیار دارند. یکی از این مؤلفه‌ها، خوب است که در واقع نوعی آگاهی درونی و احساس ارتباط بین خود و جهان اطراف می‌باشد. بهش‌های بسیاری بر رابطه بین کیفیت زندگی و معنویت صحه گذاشته‌اند و شهبازی‌راد، (۱۳۹۱). اما ارتباط کیفیت زندگی و اینترنت چیست؟ مطالعات مخفیه نشان داده‌اند که اینترنت در واقع با هدف بهبود کیفیت زندگی و تسهیل زندگی سرپدید آمد و در واقع در بسیاری موارد نیز شاهد بهبود شرایط کاری و خدمات‌رسانی آسان‌تر از طریق اینترنت هستیم که بهبود کیفیت زندگی را به دنبال دارد. از سویی، برخی پیامدهای منفی مانند اعتیاد به فضای مجازی و تحت‌الشعاع قرار گرفتن زندگی

1 - Quality of life

2 - Baldwin

بهنجار و عادی فرد می‌تواند این اثرات را خنثی کرده و کاهش کلی در کیفیت زندگی پدید آورد. از سویی دیگر، ما دقیقاً نمی‌دانیم که آیا کیفیت زندگی، خود می‌تواند پیش‌بینی‌کننده میزان احتمال فرد برای ابتلا به اعتیاد به اینترنت باشد. در این کتاب تلاش شده است که این ارتباط مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد و اهمیت پرداختن به متغیرهای زیربنایی در شکل‌گیری این پدیده مورد توجه قرار گیرد. متغیر مهم دیگری که بر بسیاری از ابعاد زندگی و رفتارهای ما اثرگذار است، امنیت روانی است. اینترنت در هر موقعی از شب یا روز به سهولت در دسترس است و با آسودگی از آن می‌توان به راحتی از محیط امن خانه با دیگران ارتباط برقرار نمود و در عین حال احساس ناایمنی از محیط را درک نکرد.

امنیت روانی یکی از نیازهای اساسی انسان‌ها است. این نیاز در مراحل مختلف سنی به شکل‌های متفاوتی بروز می‌کند و به روش‌های مختلفی برآورده می‌شود. سلامت روان آدمی تا حد زیادی به تشکیل و تحول امنیت روانی بستگی دارد و متعاقباً احساس و بروز امنیت روانی بهت و بی‌ثباتی پدید می‌آید و متقابلاً، اختلال در تحول یافتگی شخصیت، می‌تواند به عجز، احساس امنیت روانی منجر شود. اگر فرد بتواند با محیط و موقعیت‌های مختلف از سازش روان‌شناختی برخوردار شود می‌تواند احساس کفایت و امنیت روانی به دست آورد. در نظریه سلسه مراتب نیازهای مازلو (۱۹۴۳)، نیاز ایمنی - امنیت (ایمن بودن از آسیب، بیماری و حادثه) یکی از پایه‌ای‌ترین نیازهاست که در صورت عدم ارضای کافی، سدای برای بقای فرد ایجاد نموده و پیشروی به سمت نیازهای رده بالاتر مانند نیاز به تعلق‌پذیری را با مشکل روبرو می‌کند. وجود مشکلات بین فردی ناشی از احساس عدم امنیت در زندگی واقعی، فرد را به سمت برآورده نمودن نیاز به روابط بین فردی در دنیای مجازی نموده و به دنبال برآورده شدن این نیاز در دنیای مجازی براساس اصول

شرطی سازی عامل و افزایش رفتار، احتمال ابتلا به اعتیاد به اینترنت را بیشتر می کند. در این کتاب تلاش شده است که این ارتباط نیز مورد بررسی و مذاقه قرار گیرد. بنابراین در فصل یک کتاب، شما با مفهوم و مبانی نظری کلی در ارتباط با اعتیاد به اینترنت آشنا می شوید. در فصل دوم ارتباط اعتیاد به اینترنت و کیفیت زندگی مورد بحث قرار گرفته است و در فصل سوم ارتباط اعتیاد با اینترنت و امنیت روانی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است و در فصل چهارم به نکاتی در مورد پیش گیری از اعتیاد به تکنولوژی و اینترنت پرداخته شده است. امید است که این مجموعه بتواند مباحث کاربردی و دانشی نوین برای روان شناسان و متخصصان و نیز عموم کاربران اینترنت فراهم آورد و امیدواریم با پیشنهادات و نظرات ارزنده خوانندگان محترم این کتاب در تکمیل و بهبودی مباحث آن بکوشیم.

پایدار و سربلند باشید!

مؤلفان