

موش هیجانی و کاهش وابستگی به فیسبوک

آزاده فرگت

پاییز ۹۵

سرشناسه	: فرغت، آزاده 1357 -
عنوان و نام پدیدآور	: هوش هیجانی و کاهش وابستگی به فیسبوک / آزاده فرغت؛ ویراستار
مشخصات نشر	: موسسه اندیشه کامیاب ایرانیان ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۹۰ ص.
شابک	: 2 - 039 - 453 - 600 - 978 - ۱۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه : ص. ۸۱ - ۸۳.
موضوع	: فیس بوک (منبع الکترونیکی)
موضوع	: (Facebook) Electronic resource
موضوع	: هوش هیجانی
موضوع	: Emotional intelligence
موضوع	: فضای مجازی
موضوع	: Cyvetspace
موضوع	: اینترنت - اعتیاد
موضوع	: Internet addivation
شناسه افزوده	: رضا علی ، محبوبه ، ۱۳۵۹ ، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۴۴۰ - ۱۳۹۵ ف
رده بندی دیویی	: ۱۵۲۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۱۵ - ۱۷۶

عنوان کتاب	: هوش هیجانی و کاهش وابستگی به فیسبوک
ناشر	: موسسه فرهنگی انتشارات اندیشه کامیاب ایرانیان
دفتر انتشارات	: تهران - خ انقلاب - پ.۱ سمیران - خ نور محمدی - پلاک ۳۷ - واحد ۱۲ - Email: e_a_kamyab@yahoo.com - ۷۷۶۴۱۰۸۹
مؤلف	: آزاده فرغت
ویراستار	: محبوبه رضاعلی
مدیر تولید	: موسسه آموزشی خوارزمی
صفحه آرا	: سید حمید احمدزاده نیک قلب تنها
طراح جلد	: امیر هاشمی
شمارگان	: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	: اول، ۱۳۹۵
چاپ و صحافی	: موسسه آموزشی خوارزمی
ناظر چاپ	: مهندس پیمان عباد
قیمت	: ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۲ - ۰۳۹ - ۴۵۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸
ISBN: 978 - 600 - 453 - 039 - 2

مقدمه

از مهمترین ویژگی‌های فضای مجازی گسترش اهمیت فرد و حیطه خصوصی در برابر جمع و حوزه عمومی است. افراد در فضای مجازی در عین حال که می‌توانند در گروه‌های مختلف حضور داشته باشند؛ می‌توانند خود را جدا از دیگران و تنها نیز حس کنند. نبود مراتب قدرت در فضای مجازی باعث می‌شود، فردیت افراد در جمع حل نشود. در جهان واقعی قدرت اغلب در اختیار افراد، همواره تحت تأثیر عوامی چون جبر مکان، زمان، فرهنگ، حکومت و... محدود بوده است. اما در جهان مجازی این مرزها وجود ندارد و افراد در مقیاس جهانی می‌توانند دست به انتساب بزنند.

بخشی از این تضاد در این است که بعضی اعتقاد دارند که فقط موادی که وارد بدن می‌شود می‌تواند به عنوان اعتبار قائل شد و این اصطلاح باید در زمینه داروها مورد استفاده قرار گیرد. برای اختلال، سبب شناسی ضروری ندارد. بنابراین این اختلال می‌تواند کارکرد شناختی، رفتاری و عاطفی یک فرد بهنجار را تحت تأثیر قرار دهد و بدین جهت نیز رفتار در محدوده بهنجار قرار دارد.

وابستگی به اینترنت به عنوان «وابستگی رفتاری» و «وابستگی به قمار، پرخوری، تماشای اجباری تلویزیون و مانند آن مدنظر گرفته می‌شود. در اینجا فرد نه به مواد بلکه به آنچه که در رایانه انجام می‌دهد یا به احساسی که در هنگام انجام آن به او دست می‌دهد وابسته می‌شود. وابستگی به اینترنت را به عنوان اختلال در نظر می‌گیرند. نوعی اختلال که مردم در آن صفحه رایانه را جذابتر از واقعیت زندگی روزمره می‌بینند. به نظر او فردی که رایانه دارد در معرض وابستگی است اما افرادی که خجالتی، افسرده، تنها و بی حوسه هستند یا آنهایی که از یک اعتیاد دیگر بهبودی می‌یابند، آسیب‌پذیری بیشتری دارند. وابستگی به تکنولوژی به طور عملیاتی می‌تواند به عنوان وابستگی غیر شیمیایی (رفتاری) که شامل انسان و دستگاه است تعریف شود. این اعتیاد ممکن است انفعالی (مثلاً تلویزیون) یا فعال (بازیهای رایانه‌ای) باشد و معمولاً جنبه‌های القاء کننده و تقویت کننده‌ای دارد که ممکن است به افزایش تمایل وابستگی کمک نماید.

فرضیه‌ای جدید می‌گوید، احتمال دارد که هم در عادت به مواد و هم در عادت به غیرمواد، یک واکنش شیمیایی وجود داشته باشد. اعتیاد به رسانه‌های الکترونیکی نوعی اختلال کنترل تکانه است که به استفاده بیش از حد از رسانه الکترونیکی به نحوی اطلاق می‌گردد که سایر فعالیت‌های اجتماعی فرد را تحت الشعاع قرار داده و به افت عملکرد وی در حوزه‌های مختلف شغلی - علمی - اجتماعی - حرفه ای - خانوادگی اقتصادی - روانشناختی می‌شود. تا آنجا که باعث نادیده انگاشتن روابط در دنیای واقعی مثل دوستان و خانواده می‌گردد.

امروزه، گسترش فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی، بر ابعاد مختلف زندگی بشر (سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، امنیتی و اقتصادی) تأثیر گذاشته است. با کم‌رنگ شدن اهمیت زمان و مکان، بی‌نیازی مشترک برای برقرار ارتباط‌ریال افراد به شکل بسیار آسان‌تری می‌تواند در فضای مجازی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. این شکل جدید برقراری ارتباط موجب تحول در فرهنگ و سبک زندگی می‌شود.

امروزه انسان‌ها به واسطه فناوری اطلاعات و ارتباطات به صورت یک اجتماع هم‌زمان اما با مکان و جغرافیای متفاوت درآمدند. گسترش ارتباطات و انباشت اطلاعات آن‌ها را با هم مرتبط و مشترک کرده. این اشراک «هویت مجازی» را برایشان ایجاد کرده که در کنار سایر ابعاد هویتی افراد، هویت آن‌ها را شکل می‌دهد.

ظهور فناوری‌های نوین ارتباطی دگرگونی بنیادین را بر ارتباطات انسانی ایجاد کرده است. کاستلز معتقد است از آنجا که انتقال و جریان فرهنگ از طریق ارتباطات صورت می‌گیرد، حوزه فرهنگ که نظام‌هایی از عقاید و رفتارها را شامل می‌شود، با ظهور تکنولوژی جدید دچار دگرگونی‌های بنیادین می‌گردد. ورود فناوری‌های ارتباطی دگرگونی در ساختار ارتباطات انسانی ایجاد کرده است. بل معتقد است جهان مجازی و امکان دسترسی به ارتباطات هم‌زمان و بی‌شمار، منشاء ظهور فرهنگ‌های آتی و به دنبال آن ظهور هویت‌های خلق‌الساعه شده است که در دوره محدودی شکل می‌گیرد و با ظهور هویت‌های جدید به سرعت از بین می‌روند.

فناوری‌های نوین ارتباطی امکان داشتن خلوت جدیدی را برای افراد با ایجاد فضایی شخصی و خصوصی در فضای مجازی برای افراد فراهم می‌کند. در این فضا افراد با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند و با بهره‌گیری از امکانات اینترنت مانند شبکه‌های اجتماعی و اتاق‌های

گفت‌وگو شبکه‌های گسترده‌ای از روابط میان افراد شکل می‌گیرد که غیرقابل کنترل است. این امر بتدریج موجب از هم‌پاشیدگی شبکه‌های سنتی روابط مانند همسایگی می‌شود و هویت‌های جدا از جهان واقعی برای افراد ایجاد می‌کند. هوش هیجانی، توانایی درک، توصیف و کنترل هیجانات است. هر شخص با برخورداری از میزانی از هوش هیجانی در مواجهه با وقایع زندگی به موضع‌گیری پرداخته و به سازش با آنها می‌پردازد. انسان با برخورداری از هوش هیجانی به خود نظم و ثبات می‌بخشد به طوری که اصولاً هوش هیجانی بالا باعث می‌شود، شخص وقایع ناگوار کمتری را در زندگی تجربه کند.

www.ketab.ir

۵.....	مقدمه
۱۱.....	فصل اول
۱۱.....	تعریف وابستگی
۱۲.....	وابستگی و رسانه
۱۵.....	اعتیاد اینترنتی
۱۸.....	نشانه‌ها و علائم بالینی اعتیاد اینترنتی
۱۸.....	نشانه‌های روانشناختی
۱۸.....	نشانه‌های جسمانی
۲۰.....	فیس بوک چیست؟
۲۳.....	فصل دوم
۲۳.....	نشانه‌های فیس بوک بازان
۲۳.....	تأثیرات فیس بوک بر ابعاد مختلف زندگی
۳۲.....	آسیب‌های روانی وابستگی به فیس بوک
۳۳.....	هوش هیجانی چیست؟
۴۰.....	فصل سوم
۴۰.....	اهمیت هوش هیجانی
۴۱.....	اهمیت هوش هیجانی در کنترل هیجانات
۴۱.....	اهمیت هوش هیجانی در روابط اجتماعی
۴۲.....	اهمیت هوش هیجانی در مدیریت
۴۳.....	اهمیت هوش هیجانی در موفقیت افراد
۴۴.....	ادراک هیجانات
۴۶.....	فصل چهارم
۴۶.....	توضیحاتی درباره اصطلاحات مختلف مربوط به هوش هیجانی
۴۶.....	سواد هیجانی
۴۸.....	توانش هیجانی
۴۹.....	الگوهای نظری هوش هیجانی
۵۰.....	هوش هیجانی مبتنی بر رگه و توانش

۵۱	الگوهای آمیخته
۵۴	الگوهای توانایی
۵۶	فصل پنجم
۵۶	وجوه اشتراک الگوهای مختلف هوش هیجانی
۶۰	فرایند تحولی هوش هیجانی
۶۷	فصل ششم
۶۷	عوامل موثر بر فرایند تحول هوش هیجانی
۶۷	اجتماعی شدن
۶۸	نقش والدین
۶۹	سهم واکاوش‌های والدین به هیجانهای کودکان
۶۹	سهم آموزش / پرورش والدین در باره‌ی هیجانها
۷۰	نقش همسالان
۷۰	سهم بالقوه اکتشافی کودکان به هیجانهای یکدیگر
۷۰	سهم بالقوه آموزش / پرورش دوستان درباره هیجانها
۷۱	تحول شناختی
۷۳	فصل هفتم
۷۳	کارکردهای هوش هیجانی
۷۳	هوش هیجانی، تفکر و رفتار اجتماعی
۷۸	هوش هیجانی: انطباق با رویدادهای استرس‌زا
۸۱	فصل هشتم
۸۱	مروری بر تحقیقات انجام شده
۸۳	منابع و مأخذ
۸۳	منابع فارسی
۸۵	منابع غیر فارسی