

رابطه ناگویی خلقی

و

احمد اسامی با اعتیاد به اینترنت.

نویسندگان:

زبیده زر نشانی

مریم تقوایی

مهدی سوادکوهی

ماهفروجکی

جلال عبدی

بهنوش اخوه

عنوان و نام پدیدآور	:	رابطه ناگویی خلقی و احساس تنهایی با اعتیاد به اینترنت/ گردآورندگان: زبیده زرنشانی ... (و دیگران)
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات صالحیان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۹۲ص
شابک	:	978-622-214-247-6
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	گردآورندگان: زبیده زرنشانی، مریم تقوایی، مهدی سواد کوهی ماهفروجکی، جلال عبدی، بهنوش اخوه
موضوع	:	اینترنت - اعتیاد
موضوع	:	Internet addiction
سوع	:	اینترنت - اعتیاد - درمان
موضوع	:	Internet addiction - treatment
شناسه افزوده	:	زرنشانی، زبیده، ۱۳۵۱-
ردبندی کنگره	:	RC۵۶۹/۸
ردبندی دیویی	:	۶۱۶ ۵۸۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۶۸۱۱۸

این کتاب با همکاری و سسهای زندگی تهیه و تدوین گردیده است.



عنوان کتاب	:	رابطه ناگویی خلقی و احساس تنهایی با اعتیاد به اینترنت
مؤلفان	:	زبیده زرنشانی ... (و دیگران)
صفحه آرا	:	فاطمه صدق زاده
ناشر	:	صالحیان
شمارگان	:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	:	اول - ۱۳۹۷

آدرس: تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر جنوبی

خیابان ژاندارمری - پلاک ۱۲۷ - واحد ۳

شماره تماس: ۰۲۱-۶۶۹۷۹۴۰۲ ۰۹۱-۹۱۰۷۴۰۳

ISBN: 978-622-214-221-6

قیمت: ۹۰۰۰ هزار تومان

فهرست مطالب

۱۱	چکیده
۱۵	مقدمه
۲۲	اعتماد به اینترنت
۲۳	احساس تنهایی
۲۳	نظریه ها و مفاهیم مربوط به احساس تنهایی
۲۷	تعریف احساس تنهایی
۲۹	دیدگاه های تنهایی
۳۱	عوامل مرتبط با احساس تنهایی

- ۳۱ کمرویی و احساس تنهایی
- ۳۳ احساس تنهایی و اینترنت
- ۳۶ راه کارهای کاهش تنهایی
- ۳۶ ارتقاء رشد حرفه ای
- ۴۰ مفاهیم و نظریه های مرتبط با اعتیاد به اینترنت
- ۴۰ مت. مه
- ۴۲ تعاریف ا. اد به اینترنت
- ۴۴ اعتیاد به اینترنت
- ۴۷ مبانی نظری
- ۴۷ نظریه های جان سولر
- ۵۳ مفاهیم و نظریه های مرتبط با ناگویی. اتی
- ۵۳ تعریف ناگویی خلقی
- ۵۴ توصیف های دیگر از ناگویی خلقی
- ۵۷ ویژگی های برجسته ناگویی خلقی
- ۵۹ طبقه بندی ناگویی خلقی
- ۶۱ دلایل ناگویی خلقی

- ۶۳ موضوعات جانبی ناگویی خلقی
- ۶۴ بیماری های روانی و طبی همبسته با ناگویی خلقی
- ۶۶ نظریه هایی در زمینه ناگویی خلقی
- ۶۶ نظریه روان تحلیلی
- ۶۷ رابطه میان ۱۹ و ناگویی خلقی از نظر علوم شناختی
- ۷۳ **سخن پایانی**
- ۷۵ راهکارهای مقابله با آسیب های اینترنت از دیدگاه یانگ
- ۱۰ گام بازگشت به زندگی آدای فرهنگام وابستگی به اینترنت (دیویس ، ۲۰۰۱)
- ۷۶
- ۷۹ **فهرست منابع**

چکیده

اختلال اعتیاد به اینترنت به عنوان یک اختلال تازه شناخته شده فضای جدیدی را برای انجام تحقیقات ایجاد کرده است.

در عصر حاضر که عصر تکنولوژی نام گرفته است فضای سایبری که عمده ترین آن شبکه جهانی اینترنت می باشد در هر خانه و خانواده ای جایگاه خود را پیدا کرده و تأثیر چشمگیری در شکل دهی فرهنگ، هویت و ارزش های اجتماعی بر جای گذاشته است (جیهان، ۲۰۰۸). در جامع امروز ما استفاده از فضای مجازی در میان همه گروه های اجتماعی اعم از بزرگسالان و جوان، پیر و پیر و بی سواد از جذابیت خاصی برخوردار است. به گونه ای که استفاده از این تکنولوژی امری اجتناب ناپذیر گردیده و زندگی را برای کسانی که به آن خو گرفته اند دشوار می سازد. اینترنت نیز مانند هر تکنولوژی دیگر همراه با فواید بسیاری که در راستای پیشرفت جوامع دارد

پیامدها و آثار نامطلوبی را نیز به همراه می آورد. بنابراین بررسی تأثیرات منفی و آسیب های ناشی از استفاده نابهجار فضای مجازی امری خطیر و بسیار ضروری می باشد (عبداللهیان، ۱۳۸۴)

از زمانی که اینترنت تبدیل به یک وسیله ارتباطی در دسترس همگان شد، به عنوان ابزاری برای کج روی هم مورد استفاده قرار گرفت. افراد در فضای مجازی به خاطر داشتن ویژگیهایی چون جهانی و فرامرزی بودن، جذابیت و تنوع، آراستگی، سهولت و در دسترس بودن، گمنامی کاربران، گریز از واقعیت، زمان گرایی و... بسیار سهل تر از فضای واقعی می توانند مرتکب اعمال انحرافی شوند. از طرفی تکنولوژی، خصوصاً کامپیوترها و اینترنت، در بهترین حالت آن به سانسور مورد سوء استفاده بیش از حد قرار می گیرند و در بدترین حالت، اعتیاد آفرینی شوند (ولر، ۲۰۰۹).

یکی از موارد مهم و اساسی اعتیاد به اینترنت است که مانند تمام اعتیادهای دیگر با علائمی از قبیل احساس تنهایی، اضطراب، افسردگی، کج خلقی، ضعف اعتماد به نفس و... همراه است. پای این نوع جدید از اعتیاد فزاینده به کشور ما نیز کشیده شده است. به گفته کارشناسان، خطرات و مشکلات اعتیاد اینترنتی بیش از خطرات ناشی از اعتیاد به مواد مخدر است، چرا که در اعتیاد به مواد مخدر این جسم آدمی است که بیش از بیش دچار آسیب می شود ولی در اعتیاد اینترنتی روح و روان فرد دچار آسیب شده و شرایط طبیعی و سلامت روانی انسانها را از آنها می گیرد. مراکز روان شناسی و سایبرولوژی غرب، وسواس و استفاده عقده وار از اینترنت را سبب دور شدن توده مردم از فضای اجتماعی و عمومی جامعه دانسته و نسبت به

تأثیرات مخرب آن در دراز مدت روی جسم و روان مردم اجتماع بشری
هشدار داده اند (گرینفیلد، ۱۳۸۴).

در دنیای متغیر امروزه، اعتیاد به اینترنت و میزان استفاده از آن در بین
جوامع بشری در حال افزایش است و به صورت یک ابزار زندگی روزانه تبدیل
شده است (بربان، ۲۰۰۵، به نقل از السیف ۲۰۰۹). در همین رابطه نتایج
پژوهش نهایت، راینی و لویز (۲۰۰۱) حاکی از آن است که ۹۰ درصد
جوانان کانادایی و آمریکایی، از اینترنت استفاده می کنند. اینترنت یکی از
ابزارهایی است که در برقراری ارتباطات انسان ها با یکدیگر تاثیر گذار بوده
است و بخشی از زندگی آنها را تشکیل می دهد (جکسون، ۱۹۹۹، جکسون،
اروین، گاردنر و سچمیت، ۲۰۰۰). به عبارتی انسانها برای سهولت برقراری
ارتباط با یکدیگر از اینترنت استفاده می کنند. شبکه آگاه سازی وسایل
دسته جمعی (۲۰۰۵) مدعی شده است که امروزه جوانان در زندگی خود از
اینترنت برای انجام تکالیف مدرسه، سرگرمی و برقراری ارتباط با دیگران
استفاده می کنند.

برخی شواهد پژوهشی نشان می دهد که استفاده زیاد از اینترنت
پیامدهای منفی به همراه دارد. بررسی ها نشان می دهد که فواید روزانه
زندگی، کناره گیری اجتماعی، افسردگی، احساس تنهایی، سوء مدیریت
زمان، عملکرد ضعیف درسی، صدمه زدن به پیشرفت تکالیف رشدی، ریزش
اجتماعی، کاهش عملکرد شغلی، طلاق، بی خوابی و کاهش روابط اجتماعی
(هولم و هولروید، ۱۹۹۲، برادی، ۱۹۹۶، مورفی، ۱۹۹۶، یانگ، ۱۹۹۶،
شرکت رابرت هاف اینترنشنال، ۱۹۹۶، کوتینر، ۱۹۹۷، کرات و همکاران،
۱۹۹۸، مایکل، ۲۰۰۰، آندر سون، ۲۰۰۱، مودی، ۲۰۰۱، نالوا و آناند، ۲۰۰۳،

وانگ، لی و چنگ، ۲۰۰۳، مورگان و کاتون، ۲۰۰۳) از پیامدهای منفی استفاده زیاد اینترنت است.

بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد وابستگی به اینترنت و استفاده از آن از جمله عوامل موثر در افزایش احساس تنهایی و افسردگی افراد به شمار می‌رود (دیویس، ۲۰۰۱، ساندرز، ۲۰۰۰، نالوا و آناند، ۲۰۰۳). در همین راستا نتایج مطالعه موراهان و شوماخر (۱۹۹۷)، مش (۲۰۰۱) و مشایخ و رجعی (۱۳۸۱) نشان داد که بین احساس تنهایی و میزان استفاده از اینترنت (بیت‌کدن) همبستگی وجود دارد. دیویس (۲۰۰۱) طی مطالعه‌ای نیز نشان داد که مشکلات روانی اجتماعی مانند احساس تنهایی و افسردگی به عنوان پیش‌بیننده‌ی اعتیاد به اینترنت است. صاحب‌نظرانی همچون مک‌کنا، گرین و گلاسو، (۲۰۰۲) معتقدند که افرادی که احساس تنهایی می‌کنند برای برقراری تعامل با دیگران و یا حتی اظهار خود به استفاده از اینترنت رو می‌آورند. نتایج مطالعه کیم و همکاران (۲۰۰۹)، اینگلبگ و اسجوبرج (۲۰۰۴)، نای و اربینگ (۲۰۰۲) نشان داد که کسانی که احساس تنهایی کرده و یا مهارت اجتماعی ضعیفی دارند به اینترنت متوسل می‌شوند. مطالعات جداگانه هامبرگر و بن - آرنی (۲۰۰۰)، والکنبرگ و پتر، ۲۰۰۷ نشان داد که استفاده از اینترنت احساس تنهایی را کاهش و یا احساس نزدیکی به دوستان را می‌تواند افزایش دهد. شریک (۲۰۰۲) نیز در یک بررسی با عنوان ارتباط افسردگی، احساس تنهایی، عزت نفس، حمایت اجتماعی با اینترنت به این نتیجه رسیدند که استفاده از اینترنت به طور معناداری احساس تنهایی و افسردگی را کاهش و حمایت اجتماعی و عزت نفس را به طور معناداری افزایش می‌دهد.

مقدمه

اکنون بیش از چهار دهه از اختراع اینترنت و حدود بیست سال از استفاده همگانی از آن می‌گذرد و در همین مدت کوتاه شاهد رشد بسیار چشم‌گیر این پدیده بوده ایم، تا جایی که در سال ۲۰۱۰ تعداد سایت‌های اینترنتی از تعداد انسان‌های روی کره زمین بیش‌تر بوده است. آمارها نشان می‌دهد که امروزه اینترنت بیش از تلویزیون و ماهواره وقت مردم را به خود اختصاص می‌دهد و دیگر لقب جعبه جادو برازنده تلویزیون نیست، چون جاس خود را به کامپیوتر و اینترنت داده است (بروکمن، ۲۰۱۱).

استفاده از فن‌آوری و تکنولوژی‌های نوین یکی از جلوه‌های آشکار دنیای پیش‌روست. اینترنت نیز به عنوان یکی از ابعاد نوپای این فن‌آوری‌های جدید جهان معاصر، نقش به‌سزایی در تغییر و تحول زندگی افراد جامعه دارد. اینترنت توانسته با ورود خود به سرعت به یکی از ابزار لازم

زندگی تبدیل شود. تا جایی که حذف آن از امور روزمره زندگی امری اجتناب ناپذیر است (فرشباف، ۱۳۸۸).

امروزه با گسترش شبکه جهانی اینترنت تبادل اطلاعات و روز آمد بودن آنها ابعاد گسترده تری یافته است. به طوری که همه افراد با هر شغل و تخصصی در هر میزان تحصیلات می توانند در حرفه خود، در هر جای دنیا، با مراجعه به این منبع نامحدود اطلاعات، پله های ترقی را سریع تر پیموده و در شغل و کسب خود موفق تر باشند. فناوری اینترنت و شبکه های پیشرفته تازه وارد های طبیبی کلاس درس هستند؛ توسعه مخابرات و شبکه های اینترنت به سهولت ارتباط و تماس بین مدارس جهان گردیده است. (فرشباف، ۱۳۸۸).

اعتیاد به اینترنت مسأله ای است که امروزه در کانون توجه قرار گرفته است؛ زیرا افرادی که دچار اعتیاد به اینترنت هستند، روز به روز در حال افزایش اند و این امر باعث گردیده است که این افراد، خانواده ها و جامعه با معضلات مختلفی دست به گریبان شوند. اعتیاد به اینترنت تبعات و مشکلاتی از قبیل مشکلات تحصیلی، خانوادگی برای کاربران خود ایجاد می کند. ممکن است اعتیاد به اینترنت، همراه با سایر موارد اعتیاد، آثار و علائم جسمانی به دنبال نداشته باشد اما عوارض اجتماعی که این معضل در پی دارد، آن را در زمره دیگر موارد اعتیاد قرار می دهد (عقاری، ۱۳۸۵).

یکی از مهم ترین مشکلاتی که اینترنت با خود به همراه داشته اعتیاد به استفاده از آن است. اعتیاد به اینترنت، نوعی اختلال کنترل تکانه است که به استفاده بیش از حد از اینترنت اطلاق می شوند، به نحوی که سایر فعالیتهای اجتماعی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد و به افت عملکرد او در حوزه های

مختلف شغلی، علمی، اجتماعی، حرفه ای، خانوادگی، اقتصادی، و روان شناختی منجر می شود، تا جایی که باعث نادیده انگاشتن روابط در دنیای واقعی و با دوستان و خانواده می شود (حق شناس، ۱۳۸۵).

اعتیاد به اینترنت می تواند آسیب های متعددی به فرد وارد کند، از جمله آسیب های روانی (اضطراب، افسردگی، و احساس تنهایی)، جسمانی (مشکلات خواب، تغذیه)، خانوادگی (کاهش روابط خانوادگی و افزایش فاصله بین اعضای خانواده)، شغلی (کاهش بازده کاری، اخراج از کار)، و تحصیلی (افت نمرات تحصیلی) مطالعات بسیاری در پی یافتن علل و عوامل مؤثر و نیز راهکارهایی برای فائق آمدن بر این مشکل انجام شده است.

مفهوم اعتیاد به اینترنت برای اولین بار در مطالعه ای مقدماتی توسط کیمبرلی یانگ استادیار دانشکده روانشناسی براد فورد در سال ۱۹۹۶ مطرح شد. به گفته دکتر یانگ بیشتر متادان به اینترنت بین ۴۰ تا ۸۰ درصد وقت خود را طی جلساتی با طول ساعت، تنها به استفاده ممتد از اینترنت می گذرانند. (یانگ و رابرت، ۱۹۹۸)

طبق برآورد صورت گرفته، بیشترین کاربران اینترنت جوانان هستند و در سال ۲۰۰۵، بیش از ۷۷ میلیون کودک وارد فضای سایبر شده اند. همزمان با دسترسی گسترده افراد به اینترنت، شاهد نوع جدیدی از اعتیاد، یعنی اعتیاد اینترنتی هستیم که مسأله اصلی و خاص عصر اطلاعات است. همبستگی تمامی انواع دیگر اعتیادها، اعتیاد به اینترنت نیز با علائمی همراه است که از آن قبیل می توان احساس تنهایی، کج خلقی، اضطراب، ناآرامی و... را نام برد. از طرفی، در عین حال که روابط این افراد (به ویژه جوانان) در جهان مجازی افزایش می یابد، در مقابل از دامنه روابط آنان در دنیای واقعی کاسته

میشود. ضمن آنکه احتمال کاهش روابط اجتماعی و افزایش احساس تنهایی وجود دارد.

مطالعات اخیر نشان میدهد که اولاً استفاده از اینترنت، سبب ایجاد احساس تنهایی، ناکامی، اضطراب و به طور کلی کاهش سلامت روانی میشود. اشخاصی که از اینترنت بیشتر استفاده میکنند علاوه بر آن که بر زندگی خانوادگی آنها تأثیر منفی میگذارد، زمان کمتری با خانواده صحبت میکنند. احساس تنهایی، اضطراب، افسردگی، کمبود عزت نفس و... در آنها بیشتر میشود (فیروز بخت، ۱۳۸۰).

کاپلان (۲۰۱۰) به این نتیجه رسیده که افراد معتاد به اینترنت از ویژگی‌هایی چون احساس تنهایی، کمرویی، کناره‌گیری اجتماعی و افسردگی برخوردارند و افراد افسرده اینترنت از نظر واکنش‌های اجتماعی در سطح پایین‌تری نسبت به افراد غیر افسرده به اینترنت قرار دارند.

بر اساس دیدگاه گریفینز، اعتیاد به تکنولوژی به طور عملیاتی می‌تواند به عنوان اعتیاد غیر شیمیایی (رفتاری) که شامل تعامل انسان و دستگاه است، تعریف شود. این اعتیاد ممکن است از تعریف (مثلاً تلویزیون) یا فعال (بازی‌های رایانه‌ای) باشد و معمولاً جنبه‌های تقویت‌کننده‌ای دارد که ممکن است به افزایش تمایل اعتیاد کمک نماید. بر اساس این دیدگاه، جزء اصلی اعتیاد، اعتیاد رفتاری است که اجزای آن عبارتند از: ۱- برجستگی (که فعالیت معینی، مهمترین فعالیت زندگی شخص شود و بر تفکر، احساس و رفتار فرد تسلط یابد)؛ ۲- تغییر خلق؛ ۳- تحمل (تمایل بیشتر برای استفاده از رایانه)؛ ۴- نشانه‌های کناره‌گیری؛ ۵- تعارض (شامل

تعارض بین شخصی یا تعارض درون فردی؛ ۶- بازگشت یا عود (داوودآبادی، ۱۳۸۴).

محققان دانشگاه تانق و آکادمی تحقیقات چین (کارمونا، ۲۰۱۲) با مقایسه مغز ۱۷ نوجوان و بزرگسال معتاد به اینترنت با افراد سالم دریافتند که به طور قابل ملاحظه ای تراکم ماده سفید در ۲۲ منطقه مغز، از جمله بازوی خلفی کپسول داخلی چپ که در اعمال شناختی و اجرایی نقش دارد، در گروه معتادان کاهش نشان می دهد. این تغییر را می توان با کاهش نیروی تصمیم گیری این افراد مرتبط کرد. نظریه های اجتماعی - فرهنگی اشاره می کنند که اعتیاد به شبکه با سن، جنس، و وضعیت اجتماعی - اقتصادی، نژاد و ملیت فرق می کند. انواع مختلفی از اعتیاد در گروه های معینی بیشتر از گروه های دیگر است. بنابراین، بر اساس این نظریه می توان پنداشت که اعتیاد به اینترنت هم در گروه های معینی شیوع بیشتری دارد، اما از جهت این که تحقیقات موجود در این زمینه هنوز به اندازه کافی نیست، نمی توان به درستی روشن کرد که کدام گروه ها آلودگی بیشتری برای اعتیاد به اینترنت دارند (داوودآبادی، ۱۳۸۴). بر اساس نظریه شناختی، اختلال اعتیاد به اینترنت به علت شناخت های معیوب و یا پردازش شناختی معیوب است، بنابراین، درمان باید بر اساس تصحیح فرآیندهای شناختی برنامه ریزی شود (دیویس، ۲۰۰۱، یانگ، ۱۹۹۹).

اختلال اعتیاد به اینترنت یک پدیده بین رشته ای است و علوم مختلف پزشکی، رایانه ای، جامعه شناسی، حقوق، اخلاق و روان شناسی هر یک از زوایای مختلف این پدیده را مورد بررسی قرار داده اند.