

آموزش خودتنظیمی هیجانی

با محوریت کاهش اعتیاد به اینترنت (فضای مجازی)

فرزانه زمانی آب نیلی
دکتر یوسف گرجی



۱۴۰۰

سرشناسه زمانی آب نیلی، فرزانه، ۱۳۵۶
 عنوان و نام پدیدآور آموزش خودتنظیمی هیجانی (با محوریت کاهش اعتیاد به اینترنت
 (فضای مجازی) (فرزانه زمانی آب نیلی، یوسف گرجی
 مشخصات نشر اصفهان، کاشف علم، ۱۴۰۰
 مشخصات ظاهری ۱۰۸ ص
 شابک ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۹۰-۲۸-۶
 وضعیت فهرست نویسی فیبا
 یادداشت کتابنامه: ص. ۱۰۳-۱۰۸: همچنین به صورت زیرنویس.
 موضوع هوش هیجانی
 Emotional intelligence موضوع
 موضوع هیجان‌ها در نوجوانی
 Emotions in adolescence موضوع
 موضوع اینترنت و نوجوانان
 Internet and teenagers موضوع
 موضوع اینترنت -- اعتیاد -- جنبه‌های روان‌شناسی
 Internet addiction -- Psychological aspects موضوع
 موضوع اینترنت -- اعتیاد -- پیشگیری
 Internet addiction -- Prevention موضوع
 موضوع فضای مجازی -- تأثیر -- جنبه‌های روان‌شناسی
 Cyberspace -- Influence -- Psychological aspects موضوع
 شناسه افزوده گرجی، یوسف، ۱۳۸۱
 رده بندی کنگره BF۵۷۶
 رده بندی دیویی ۱۵۲/۴
 شماره کتابشناسی ملی ۷۶۵۱۸۳۲

آموزش خودتنظیمی هیجانی

فرزانه زمانی آب نیلی - دکتر یوسف گرجی



نشر کاشف علم

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۹۰-۲۸-۶

مرکز پخش: ۰۹۱۳۷۷۲۳۲۵۸

WWW. KASHEFELM. IR

فهرست مطالب

پیشگفتار

مقدمه

اهمیت نگارش کتاب

آشنایی با مفاهیم

فصل اول: آشنایی با نوجوانی

نوجوان

ویژگی‌های دوره نوجوانی

نیازهای دوره نوجوانی

خانواده و نوجوان

مشکلات دوران نوجوانی

فصل دوم: آشنایی با اینترنت

اینترنت

روان شناسی اینترنت

اعتیاد به اینترنت

نشانه‌های اعتیاد به اینترنت

پیامدهای منفی اعتیاد به اینترنت

ریشه‌های اعتیاد به اینترنت

ابعاد گرایش به اینترنت از دیدگاه نظریه‌ها

نظریه پویایی روانی و شخصیت

نظریه کنترل اجتماعی

تبیین رفتاری

تبیین بیو پزشکی

تبیین شناختی

پیشگیری از اعتیاد مجازی

۴۳	فصل سوم: آشنایی با هیجان
۴۶	ابعاد هیجان
۴۶	فیزیولوژی هیجان
۴۸	مدیریت هیجان
۴۹	قابلیت‌های هیجان
۵۱	فصل چهارم: خود تنظیمی هیجانی
۵۴	خود تنظیمی مهمترین کارکرد خود
۵۴	عوامل موثر در خود تنظیمی
۵۵	نظریه‌های هیجان
۵۵	نظریه جیمز لانگه
۵۵	نظریه کنون بارد
۵۶	نظریه شاکتر - سینگر، تغییر انگیزتگی بدنی
۵۶	نظریه فعال سازی
۵۶	نظریه انگیزش
۵۷	نظریه روانکاوی
۵۷	راهبردهای خودتنظیمی هیجانی از طریق مدل گلووس
۶۰	اولین مرحله: انتخاب موقعیت
۶۲	مرحله دوم: اصلاح موقعیت
۶۵	مرحله سوم: گسترش توجه
۶۹	مرحله چهارم: تغییر شناختی
۷۲	مرحله پنجم: تعدیل پاسخ
۷۵	فصل پنجم: راهکارهای آموزشی خودتنظیمی هیجانی
۱۰۳	منابع و مآخذ

پیشگفتار

ما در بره‌های از زمان قرار گرفته‌ایم که هیچ شباهتی به گذشته ندارد. زندگی پرشتاب و سریع است. تولید اطلاعات، اختراعات، دانش و فن آوری سرعتی شگفت‌انگیز دارد. یکی از فن آوری‌های دنیای امروز اینترنت است.^۱

به هر حال نگاه ما به این پدیده عموماً توأم با تحسین و اعجاب و تسلیم و شیفتگی بوده و جرات و جسارت ابراز تفکر انتقادی در این باره به خود نداده‌ایم. اما وقایعی درباره تأثیرات روان‌شناختی عمیق این پدیده دیده می‌شود که تامل برانگیز است. یکی از موارد زیان‌آور این فناوری، مبحث وابستگی به اینترنت یا اعتیاد به اینترنت است. تفریح یک کاربر وابسته اینترنت سیر در دشت و کوه نیست بلکه مناسب‌تر از آن گشت و گذار اینترنتی با گوگل ایرس^۲ و گفتگو و تعامل بی‌حد و حدود با دوستان خود از طریق نرم افزارهای گفتگو است. چرا که از نظر روانی ارضاء کننده‌تر به نظر می‌رسد.

گویا فقط دوستان مجازی هستند که توانایی‌های درونی او را می‌شناسند و قدر و منزلت او را می‌دانند و این باعث احساس امنیت فرد در بودن با دوستان می‌شود. در این فضای مجازی است که گمان می‌برد می‌تواند حالت عاطفی خود را حفظ نموده یا شدت آن را تغییر دهد.^۳ اصولاً هر رفتاری باید جنبه‌ی عاطفی داشته تا به وقوع بپیوندد. رفتار از انگیزه بر می‌خیزد. انگیزه بدون هیجان و عاطفه، از نیروی لازم برای حرکت و ره‌گشایی و نیز جهت‌مندی مطلوب برخوردار نمی‌باشد. پس برای درک

۱- علوی س.، جنتی فرد ف. (۱۳۹۰). اعتیاد به اینترنت تعاریف، ابعاد، معیارهای تشخیصی و پیامدهای منفی ناشی از آن، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، ۴، ۳۰-۳۵.

۲- حمیدیان، ف. (۱۳۸۷). اعتیاد به اینترنت و موبایل، بررسی عوارض و وابستگی به اینترنت، موبایل و بازیهای کامپیوتری، قطره، تهران.

3- Google Earth

۴- بیدی، ف؛ کارشکی، ح. (۱۳۹۲). اعتیاد به اینترنت از دیدگاه روانشناسی، آوای نور، تهران ص ۵۳، ۵۴، ۵۲.

رفتار انسان‌ها باید علاوه بر تفکر آنها، انگیزه، هدف مندی و هیجان آن‌ها را نیز بررسی کرد.^۱ گرچه پاسخ‌های هیجانی در همه فرهنگ‌ها و جوامع مشابه است و در پاسخ به محرک‌های درونی و بیرونی رخ می‌دهد اما افراد راهبردهای متفاوتی را در پاسخ به محرک‌ها می‌آموزند.

حال توانایی مدیریت هیجان‌هاست که فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد و نحوه تاثیر آنها را در رفتار بداند و بتواند واکنش مناسبی به انواع هیجان بدهد. روشن شده است که هیجان‌ها نقش مهمی در خودتنظیمی بازی می‌کنند که در شکست یا موفقیت آن بسیار با اهمیت است. خود تنظیمی را می‌توان معادل کنترل شخصی دانست به این معنی که فرآیندهایی است که انسان جهت اعمال کنترل بر افعال، حالات و فرآیندهای درونی انجام می‌دهد به نظر می‌رسد که هر یک از مشکلات اجتماعی که از انسان سر می‌زند از نوعی شکست در خود تنظیمی آنان ناشی می‌شود.^۲ با توجه به این مبحث که اعتیاد اینترنت در ایران و جهان در بین نوجوانان به یک عادت یا همان اعتیاد تبدیل گشته در این پژوهش سعی بر این است که نوجوانان زندگی خود را هدفمندتر طی کنند و قدر وقت و زمان خود را داشته باشند و به خود تنظیمی هیجانی برسند.

۱- قاسم زاده ح، (۱۳۷۸)، شناخت و عاطفه، جنبه‌های بالینی و اجتماعی، تهران: فرهنگان.

۲- گرجی ی، (۱۳۸۵)، بررسی و مقایسه راهبردهای خود تنظیمی عاطفی در بین بیماران مبتلا به اختلالات افسردگی و اضطرابی و افراد عادی، طرح پژوهش، دانشگاه آزاد اسلامی خمینی شهر، گروه مددکاری اجتماعی.