
تأثیر فضای مجازی بر اضطراب

سعیده میرشکاری

مریم میرشکاری

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: میرشکاری، سعیده، ۱۳۷۳-
عنوان و نام پدیدآور	: تاثیر فضای مجازی بر اضطراب / سعیده میرشکاری، مریم میرشکاری.
مشخصات نشر	: خراسان رضوی: انتشارات جالیز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۳ص.
شابک	: 978-622-263-774-3 ریال: ۵۰۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: فضای مجازی -- تأثیر -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Cyberspace -- Influence -- Psychological aspects
موضوع	: جمع‌هراسی
موضوع	: Social phobia
شناسه افزوده	: میرشکاری، مریم، ۱۳۶۳-
رده بندی کنگره	: ۸۵۱HM
رده بندی دیویی	: ۴۸۳/۳۰۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۶۳۲۹۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



تأثیر فضای مجازی بر اضطراب
سعیده میرشکاری، مریم میرشکاری
ناشر: انتشارات جالیز
چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۰ / ۱۰۰۰ نسخه
قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۱۳
قیمت: ۵۰۰۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۷۷۴-۳
طراح جلد: صالح مقدم
صفحه آرایی: زهرا مهدی‌زاده

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد بلوار شهید رضوی روبروی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی

تلفن تماس: ۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵-۰۵۱۳۸۷۹۵۲۸۸

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۳	 اعتیاد به فضای مجازی
۱۳	 تعاریف مرتبط با اعتیاد به فضای مجازی
۱۷	 فضای مجازی
۱۹	 اعتیاد به فضای مجازی
۲۵	 تاریخچه فضای مجازی
۲۷	 اهمیت فضای مجازی
۲۸	 نرخ شیوع اعتیاد به فضای مجازی
۲۸	 اعتیاد به فضای مجازی به عنوان اختلال
۳۱	 دیدگاه ها و نظریات روان شناختی در رابطه با اعتیاد به فضای مجازی
۳۳	 آسیب شناسی روانی اعتیاد به اینترنت
۳۴	 انواع آسیب های فردی و روان شناختی اعتیاد به فضای مجازی
۳۷	 اضطراب اجتماعی
۳۷	 تعریف اضطراب اجتماعی
۴۰	 ویژگی های جمعیت شناسی اختلال اضطراب اجتماعی
۴۱	 سبب شناسی اختلال اضطراب اجتماعی
۴۵	 همپوشانی اختلال اضطراب اجتماعی با دیگر اختلالات
۴۹	 جنبه های مختلف اضطراب اجتماعی
۴۹	 جنبه های رفتاری
۵۰	 جنبه های شناختی
۵۳	 جنبه های فیزیولوژیکی
۵۴	 مدل های سبب شناسی اضطراب اجتماعی
۵۴	 مدل رابی و هیمبرگ

۵۶	مدل کلارک و ولز
۵۹	اجتناب تجربه ای
۵۹	مفهوم اجتناب تجربه ای
۶۳	اجتناب تجربه ای از دیدگاه ACT
۶۵	ارتباط آمیختگی شناختی با اجتناب تجربه ای
۶۷	ارتباط پذیرش و اجتناب تجربه ای
۶۸	تنظیم شناختی هیجان
۶۸	هیجان
۷۰	تنظیم هیجان
۷۴	الگوی فرآیند هیجان
۷۷	انتخاب موقعیت
۷۷	تعدیل موقعیت
۷۷	انتخاب توجه
۷۷	تغییر شناخت
۷۸	تعدیل پاسخ
۷۸	تنظیم شناختی هیجان
۸۰	راهنماهای تنظیم شناختی هیجان
۸۴	پیشینه های درباره کتاب در خارج از کشور
۸۹	پیشینه های درباره کتاب در داخل کشور
۹۳	منابع

با گذر زمان و پانهادن به جهان تکنولوژی، دغدغه های جامعه ی روانشناسی نیز به این سمت کشیده شده است چرا که یکی از مهم ترین ارکان زندگی امروزی ارتباط در فضای مجازی با استفاده از اپلیکیشن های متعدد است. شبکه های اجتماعی را گونه از رسانه های اجتماعی می دانند که امکان دستیابی به شکل جدیدی از برقراری ارتباط و به اشتراک گذاری اطلاعات را در اینترنت فراهم آورده اند (شاک^۱، ۲۰۱۲). این شبکه ها علاوه بر این که تأثیر عمیقی بر جنبه های اجتماعی کاربران در جوامع گوناگون گذاشته اند، بلکه در زمینه های مختلف برای مثال: آموزشی، پزشکی و شغلی دارای کاربردهای فراوانی هستند (طاهری مبارکه، سلامی، هاشمیان و نوروزی، ۱۳۹۴) که می تواند به صورت بیش از حد زندگی افراد را درگیر نماید که این جنبه ای از اعتیاد به فضای مجازی^۲ را نشان می دهد. استفاده ی فزاینده از فناوری رایانه و نفوذ گسترده اینترنت، بسیاری از افراد خصوصاً دانش آموزان را با اختلال بهداشت روانی و ارتباطات اجتماعی ناشی از ابتلا به اعتیاد فضای مجازی مواجه ساخته است (ین^۳ و همکاران، ۲۰۰۷) لذا می توان گفت یکی از مولفه های روانی اجتماعی که می تواند نقش موثری در اعتیاد به اینترنت به همراه داشته باشد اضطراب

^۱ . Shook

^۲ . Internet Addiction

^۳ . Yen

اجتماعی^۴ است (چو^۵، ۲۰۱۴)؛ چرا که افراد مبتلا به این اختلال عموماً استرس را تجربه می نمایند و استرس پاسخ عمومی بدن در موقعیت های فشار یا درد است که بدن نیاز دارد با این شرایط سازگاری انجام دهد (گادرس^۶، ۲۰۰۳). جوانان و نوجوانان که استرس دانشگاهی را تجربه می کنند، ممکن است در معرض خطر اعتیاد به فضای مجازی قرار بگیرند، خصوصاً زمانی که دارای احساسات منفی اند (جان و چویی^۷، ۲۰۱۵) اما آنچه در اضطراب اجتماعی تولید اختلال می نماید اجتناب تجربه ای^۸ است؛ اجتناب تجربه ای یکی از عوامل شکل گیری و تدوین اضطراب اجتماعی است که به ارزیابی های منفی افراطی از حس ها، احساسات، افکار ناخواسته و عدم تمایل به تجربه کردن این رویدادها و تلاش های عمده برای کنترل یا فرار از آن گفته می شود و در واقع افراد تلاش می کنند از تجارب درونی، افکار، عواطف، خاطرات، احساسات بدنی و دیگر رخداد های درونی خودداری نمایند (هیز و استروسال^۹، ۲۰۱۱، کلارک، تیلور^{۱۰}، ۲۰۰۹ و ۲۵) که یکی از راه های روبرو نشدن این افراد با واقعیات پناه بردن به فضای مجازی و پنهان شدن پشت نقاب فضای مجازی است. البته باید خاطرنشان کرد که تنظیم هیجان نقش محوری در تحول بهنجار دارد

۴. social anxiety

۵. Chiu

۶. Goeders

۷. Jun & Choi

۸. Experiential avoidance

۹. Hayes, Strosahl

۱۰. Clark, Taylor

و ضعف در آن، عامل مهمی در ایجاد اختلال های روان تنی به شمار می رود، نظریه پردازان بر این باورند، افرادی که قادر به مدیریت صحیح هیجانات خود در برابر رویدادهای روزمره نیستند، بیشتر نشانه های تشخیصی، اختلال های درونی سازی شده از قبیل افسردگی و اضطراب را نشان می دهند از این رو، می توان گفت که تنظیم هیجان عاملی کلیدی و تعیین کننده در بهزیستی روانی است و دارای کارکرد اثربخشی در سازگاری با رویدادهای تنیدگی زای زندگی است (نولن - هواکسما، ویسکو، لیوبومیرسکی¹¹، ۲۰۰۸). با توجه به توضیحات گفته شده در مورد تنظیم هیجانی که به تبع آن اضطراب را تشدید نموده و اجتناب تجربه ای را فعال می نماید می توان این گونه گفت که احتمال استفاده از فضای مجازی و تجربه ی اعتیاد به آن را می توان انتظار داشت لذا در این پژوهش به پیش بینی اعتیاد به فضای مجازی بر اساس علائم اضطراب اجتماعی، اجتناب تجربه ای و تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان خواهیم پرداخت.

¹¹ . Nolen-Hoeksema, Wisco, Lyubomirsky