



تاملی بر ارتباط اعتیاد به اینترنت با ترس های اجتماعی در دانش آموزان مدارس

اصغر میر محرابی

بهزاد رستمی ثانی

چکیده

اعتیاد به اینترنت را خواسته‌ای غیرقابل کنترل برای استفاده افراطی از اینترنت تعریف می‌کنند که با بی‌ارزش شمردن زمان‌های سپری شده بدون اینترنت، عصبانیت و پرخاشگری شدید در موارد محرومیت از آن و تخریب پیش‌رونده زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی فرد توأم است. از این‌رو هدف پژوهش حاضر تاملی بر پژوهش‌های صورت گرفته شده در زمینه رابطه اعتیاد به اینترنت با ترس های اجتماعی در دانش آموزان مدارس می باشد. جامعه آماری پژوهش کلیه پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه اعتیاد به اینترنت با ترس های اجتماعی می باشد.

یافته‌های این مقاله نشان می‌دهد که بین اعتیاد به اینترنت و ترس های اجتماعی در دانش آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. یافته‌ها نشان می‌دهد افسردگی و هراس اجتماعی از طریق اعتیاد به اینترنت بر سلامت روانی- اجتماعی و رفتاری تاثیرگذار است. افراد دارای هراس اجتماعی، فقدان مهارت های اجتماعی خود را به بی‌کفایتی و بی‌ارزشی خود ربط می‌دهند، از این‌رو اگرچه استفاده از اینترنت و فضای مجازی، اثر مثبت و فوری در جهت کاهش اضطراب دانش آموزان دارد اما این مساله باعث تقویت استفاده بیشتر از اینترنت می‌شود که در ادامه باعث مشکلات رفتاری می‌گردد؛ همچنین اگرچه افراد دارای ترس اجتماعی با استفاده از فضای اینترنت می‌توانند رفتارهای اجتماعی زیادی را تمرین و مهارت های زیادی را بیاموزند اما عدم استفاده صحیح از آن می‌تواند باعث وخیم تر شدن رفتارها و در ادامه آنها را به سوی افسردگی و هراس اجتماعی بکشاند و همچنین در طول دوره تحول منجر به شکل‌گیری هویت منفی در آنها گردد. در واقع استفاده از اینترنت می‌تواند بسان یک شمشیر دولبه عمل کند که در جهت جبران نواقص روانی از قبیل ترس اجتماعی و افسردگی عمل می‌کند.

واژگان کلیدی: اعتیاد به اینترنت، ترس اجتماعی

1- مقدمه

جذابیت ظاهری وسایل ارتباطی در عصر حاضر باعث شده است که کودکان و نوجوانان به جای انجام بازی‌های جسمی و گروهی در دنیای مجازی و بازی‌های کامپیوتری غرق شوند. شاید کودکان و نوجوانان امروزی اطلاعات بیشتری از کودکان تبارهای گذشته در ذهن داشته باشند؛ ولی این کودکان و نوجوانان بسان یک کاربر اطلاعات ذهن و روانشان در زیر بار خروارها مطلبی که هر لحظه ذهن آنان را بمباران و اشغال می‌کند گرفتارند. کاربر اطلاعات بودن و بردگی ذهن و روان را نمی‌توان باسواد بودن و خلاق بودن نامید. ذهنی که قدرت تحلیل و تفکر نداشته باشد کاربرد خاصی برای پیشرفت جامعه در پی ندارد. افزون بر این، خزانه واژگان ضعیف و سطحی کودکان و نوجوانان، کم‌رویی



وعدم توانایی در برقراری تعاملات اجتماعی سازنده و استفاده از هیجان خوانی و دیدگاه گیری به اصطلاح تکنولوژی و مدرنیته بیداد می کند. استفاده از واژگان تلگرافی و کوتاه در جملات، استفاده نکردن از تماس چشمی و زبان بدن در گفتگوهای دوطرفه، انفجاری و واکنشی عمل کردن، قدرت حل مساله ضعیف، خشم و عصبانیت، انعطاف ناپذیری از دیگر ویژگی های این افراد است (پرهون، 1398).

اینترنت به عنوان ابزاری که ردپای آن در جای جای زندگی انسان امروزی قابل مشاهده است، به بخش جدایی ناپذیر از زندگی بشر در عصر حاضر بدل شده است. بسان سایر فناوری ها، این فناوری مهم و تاثیرگذار نیز از سوءاستفاده و یا استفاده نادرست در امان نبوده است. در سال های اخیر، بحث اعتیاد رفتاری و اعتیاد به فناوری های مدرن از جمله اینترنت به عنوان یکی از آسیب های نوظهور توجه جدی متخصصان حوزه سلامت روان را به خود جلب کرده و پژوهش های متعددی در این زمینه انجام و در دست انجام است.

دنیای جذاب و در حال پیشروی فضای مجازی و اینترنت با فراهم نمودن تنوع و جذابیت های گوناگون امکان برقراری ارتباط، به عنوان یکی از نیازهای اساسی انسان، را به امری پیش پا افتاده و آسان بدل کرده و مناسبات انسانی را عمیقاً تحت تاثیر خود قرار داده است. بر اساس مستندات پژوهشی یکی از مشکلات اساسی که افراد مبتلا به هراس اجتماعی و افسردگی با آن درگیر هستند، احساس تنهایی و مشکلاتی است که در تعاملات خود با سایرین دارند. پژوهش هامبرگر و بن-آرتزی (2003)، لی و استاپینسکی (2012) نشان داده اند که افراد دارای هراس اجتماعی و افسردگی با بهره گیری از این ابزارهای ارتباطی سعی در جبران کمبودها و رفع نیازهای خود دارند. اما استفاده از این ابزارها به مرور زمان می تواند وابستگی و اعتیاد آنها به اینترنت را در پی داشته باشد و حتی سبب تشدید این اختلال ها در آنها شود (کو، یین، یین، چن و چن، 2012). یکی از خدمات جذاب و مهم اینترنتی که در سال های اخیر مخاطبان بسیاری را از سنین مختلف به خود جلب کرده است امکان برقراری ارتباط با دیگران است که گستره وسیعی از ابزارها اعم از امکانات مربوط به فرستادن پیام های سریع و ایمیل، چت تصویری، پیام رسان های مختلف، اتاق های گفتگوی مختلف و سایت هایی نظیر وبلاگ ها، سایت های شبکه های اجتماعی، سایت هایی برای اشتراک گذاری عکس و فیلم و محیط های واقعیت مجازی را شامل می شود (سابراهمانیام، ریچ، واجر و اسپینوزا، 2008). کورا، هینسلی و دی زونیکا (2010) معتقدند که سه چهارم از بزرگسالان آمریکایی و 93 درصد از نوجوانان از اینترنت استفاده می کنند و تقریباً همه کاربران یکی از نخستین اهداف استفاده از آن را برقراری ارتباط با دیگران ذکر می کنند. بر اساس آمار سایت فیس بوک یکی از نخستین و پرطرفدارترین شبکه های اجتماعی؛ به نقل از کلایتون، آزبورن، میلر و اوبرل، (2013) این سایت در پایان سال 2011 به رکورد ماهیانه 845 میلیون کاربر فعال رسیده است.

با توجه به اینکه برقراری ارتباط یکی از نیازهای روان شناختی اساسی انسان است (ریو، 1388)، احتمالاً آنهایی که نمی توانند با مشکلات خود در برقراری روابط اجتماعی کنار بیایند از اینترنت استفاده می کنند تا نیازشان به برقراری اما در صورتی که مشکلاتشان در دنیای واقعی مرتفع نشود، ممکن است برای دریافت حمایت اجتماعی تماماً به اینترنت روی آورده و علاوه بر کاهش انگیزه در برقراری روابط واقعی (کو و همکاران، 2012) استفاده مفرط از این امکانات به اعتیاد انجامیده و خود این اعتیاد سبب تشدید اختلال اولیه شود (اورسال و همکاران، 2013) و یک دور باطل پدید آید.

هراس اجتماعی عبارت است از تجربه این حس که فرد کاری انجام خواهد داد یا چیزی خواهد گفت که مایه شرمساری وی شده یا از جانب دیگران مورد ارزیابی و قضاوت منفی قرار خواهد گرفت (لای و گومز، 2014) و می تواند



در موقعیت‌هایی از قبیل تعاملات اجتماعی، مورد مشاهده قرار گرفتن از جانب دیگران یا انجام فعالیتی در ملأ عام (انجمن روانپزشکی آمریکا، 2013) پدیدار شود. درصد قابل توجهی از افراد از این اختلال ناتوان کننده رنج برده و برای بسیاری پیش درآمدی بر سایر اختلال‌ها نظیر افسردگی و سوءمصرف مواد است (راپی و اسپنس، 2004). افراد مبتلا به این اختلال برای حل تعارض میان نیاز به برقراری تماس اجتماعی و تمایل به اجتناب از احساسات ناخوشایند و دردناکی که از تعاملات بین‌فردی انتظار دارند، غالباً اجتناب و انزوا را بر می‌گزینند (اروین، تارک، هیمبرگ، فرسکو و هانتولا، 2004). ماهیت متفاوت ارتباط از طریق اینترنت با روابط رو در رو و ادراک افراد مبتلا به هراس اجتماعی از این عوامل از جمله نشانگان بدنی کمتر، انعطاف‌پذیری موقتی (زمان بیشتر برای پاسخ و عکس‌العمل)، گم‌نامی (عدم فاش شدن هویت فرد)، اسناد (اسناد بیرونی؛ یانگ و لو، 2012)، کنترل بیشتر در ارائه خود، احتمال کم‌تر برای ارزیابی منفی و افزایش کیفیت رابطه (لی و استاپینسکی، 2012) سبب شده است تا بسیاری از این افراد، گزارش دهند که تعاملات اینترنتی اجتناب از ارتباطات رو در رو را برایشان ساده‌تر ساخته است (اروین و همکاران، 2004).

الگوی مشابهی در افراد افسرده دیده می‌شود. احساس تنهایی و خلق افسرده در چرخه‌ای معیوب، براساس آنچه در بالا ذکر شد، می‌تواند منجر به اعتیاد به اینترنت در کاربران شده و یا آنرا تشدید کند. در همین راستا، پژوهش‌های بسیاری رابطه این دو اختلال را نشان داده‌اند از جمله (بوزاگلان و همکاران، 2014؛ اورسال و همکاران، 2013؛ ایاکوولی و والنسی، 2009؛ بیدی و همکاران، 1391). براساس شواهد موجود این پژوهش درصد تعیین رابطه اعتیاد به اینترنت با هراس اجتماعی دانش‌آموزان است.

2- بیان مساله:

همواره در طول تاریخ، پیشرفت در فناوری‌ها به مثابه شمشیر دولبه عمل کرده‌اند. اینترنت یکی از این فناوری‌ها است که زندگی و تجارب بشری را عمیقاً تحت تأثیر قرار داده است. اغلب افراد، در هر گروه سنی، از اینترنت به منظور انجام کارهای روزانه، کسب اطلاعات (میچل، لبو، یوریب، گراتهوس و شوگر، 2011)، خرید و فروش، سرگرمی و برقراری ارتباط با دیگران (میلوشویچ-دردویچ و ژوج، 2014) بهره می‌گیرند. در کنار تمامی این مزایا استفاده نادرست از این فناوری حیاتی می‌تواند آسیب‌زا و پیامدهای مخربی در پی داشته باشد. شواهد پژوهشی در حوزه استفاده از اینترنت و تأثیرات روان‌شناختی مثبت و منفی آن نتایج متفاوتی را نشان می‌دهد، به گونه‌ای که پاره‌ای از پژوهش‌ها بیانگر برخی جنبه‌های مثبت استفاده از اینترنت است و برخی دیگر به جنبه‌های منفی آن پرداخته‌اند. میچل و همکاران (2011) استفاده از سایت‌های سرگرمی و بازی را پیش‌بینی کننده حمایت اجتماعی ادراک شده و شادکامی دانستند؛ یا این یافته که استفاده زیاد از اینترنت نه تنها تأثیر منفی ندارد بلکه با ارتباطات اجتماعی کاربران همبستگی مثبت داشته و سودمند است (آمیچای-هامبرگر و هایات، 2011)؛ همچنین، کاتن، فورد، فورد و هیل⁴ (2012) دریافتند که استفاده از اینترنت سبب کاهش احتمال افسردگی می‌شود. از جمله تأثیرات روان‌شناختی منفی و مخرب آن می‌توان

1. Mitchell, Lebow, Uribe, Grathouse & Shoger

2. Milošević-Dordevic & Zezelj

3. Amichai-Hamburger & Hayat

4. Cotton, Ford, Ford & Hale



به افسردگی، بازداری اجتماعی و سطوح پایین تر تفاهم و دوست‌داشتنی بودن (ایاکوولی و والنتی^۱، 2009) و رابطه مثبت آن با احساس تنهایی و همبستگی منفی با رضایت از زندگی (استپانیکوا، نی و هی^۲، 2010) اشاره کرد. پژوهش‌گران، اعتیاد به اینترنت را میلی غیرقابل کنترل برای استفاده افراطی از اینترنت تعریف می‌کنند که با بی‌ارزش شمردن زمان‌های سپری شده بدون اینترنت، عصبانیت و پرخاشگری شدید در موارد محرومیت از آن و تخریب پیش‌رونده زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی فرد توأم است (یانگ، 2004). شیوع این اختلال هم در فرهنگ‌های غربی و هم در فرهنگ‌های شرقی از یک درصد تا 36/7 درصد گزارش شده است (کو و همکاران، 2012). آنها معتقدند که شواهد کافی وجود ندارد که بتوان اعتیاد به اینترنت را یک اختلال اولیه دانست، بلکه در نظر گرفتن آن به عنوان اختلالی ثانوی بر اختلال‌های دیگر بهتر قابل توجیه است. دو مورد از اختلال‌هایی که همبودی آنها با اعتیاد به اینترنت در مطالعات متعدد نشان داده شده است افسردگی (اورسال، اورسال، آنسال و اوزلپ^۳، 2013؛ بوزاگلان، دمیرر و شاهین^۴، 2014؛ ایاکوولی و والنتی، 2009؛ یانگ و تانگ، 2007؛ بیدی، پژمان، امانی، قنبری و کارشکی، 1391) و هراس اجتماعی است (لوینسون^۵، 2014؛ لی و استاپینسکی، 2012؛ کو و همکاران، 2014؛ ین، کو، ین، وو و یینگ^۶، 2007؛ جعفری و فاتحی‌زاده، 1391).

3- اهمیت و ضرورت پژوهش

روزانه تعداد زیادی از افراد در گروه استفاده‌کنندگان اینترنت قرار می‌گیرند. اینترنت در خانه، دانشگاه و مدرسه در همه جا حضور دارد و به طور عجیبی در حال افزایش است و تعداد استفاده‌کنندگان از اینترنت تا دسامبر 2002 میلادی 665 میلیون نفر گزارش شده است (شاه قاسمی، 2006). اینترنت، روی نگاه به دنیا و دانایی انسان تاثیر زیادی داشته است، در اینترنت انسانها به راحتی می‌توانند از میزان زیادی از اطلاعات به صورت آنلاین بدون محدودیت استفاده کنند. بیش از 11 میلیون کاربر در داخل ایران مشغول به کار هستند و با پیشرفت تکنولوژی اینترنت جایگاه زیادی بین مردم پیدا کرده است که دارای مزایا و معایبی می‌باشد که مزایای آن 24 ساعته بودن آن، هزینه کم، آسانی کار، مشخص نبودن استفاده‌کنندگان در آن و معایب آن اعتیاد مجازی که تاثیرات روانی و رفتاری بسیاری روی استفاده‌کنندگان اینترنت می‌گذارد. استفاده بدون محدودیت و فقدان کنترل از کامپیوتر رشد روانی و اجتماعی، فیزیکی جوان و نوجوان را در معرض نابودی قرار می‌دهد (امیدوار و صارمی، 1381). اعتیاد به اینترنت با هراس اجتماعی، اختلالات اضطرابی، پرخاشگری و خودکشی، برانگیختگی بالا و افسردگی در ارتباط بوده است (کیم، نمکونگ، کو و کیم، 2008). هنگامی که رفتارها، شکل اعتیاد به خود می‌گیرند، اثر بدی روی زندگی می‌گذارند. اعتیاد به اینترنت باعث آسیب رسیدن به فرد و سلامت فرد را به خطر می‌اندازد و افراد به طور میانگین در هفته 38 ساعت را صرف تماس با اینترنت می‌کنند در حالی که استفاده‌ی آنها، جزء فعالیت‌های علمی و اقتصادی نیست (ویزشفر، 1384). هراس

1. Iacovelli & Valenti

2. Stepanikova, Nie & He

3. Orsal, Orsal, Unsal & Ozalp

4. Bozoglan, Demirer & Sahin

5. McCord, Rodebaugh & Levinson

6. Yen, Ko, Yen, Wu & Yang



اجتماعی یکی از اختلالات اضطرابی محسوب می شود. اضطراب باعث ایجاد اختلال در رفتارهای فرد و درماندگی می شود و فرد ترس آن را دارد که مورد انتقاد اطرافیان واقع شود و به مرگ و نبود اطرافیان فکر می کند (بوگلس و زیگترمن، 2005). "هراس اجتماعی" در یک نوجوان، او را در معرض مشکلات طولانی مدت در قسمت های مختلف می کند و منجر به اختلال می شود. ترنورکرک، بیدل به این نتیجه رسیدند که کودکانی که دچار هراس اجتماعی اند، سطوح بالایی از گوشه گیری، غمگینی، ارتباط اجتماعی ضعیف و ترس آشکار، حضور در جمع را دارند که در مقایسه با نمونه غیر بیمار داشتند. تلسن و کسلر، به این نتیجه رسیدند که نوجوانانی که مبتلا به اعتیاد به اینترنت شدند، امکان دارد کمتر مقطع دبیرستان را تمام کنند و به دانشگاه راه پیدا کنند و به پایان برسانند (به نقل از زرگر، کلانتری، مولوی و نشاط دوست، 1388). و با توجه به میزان بالای هراس اجتماعی و وارد شدن در زندگی شخصی و کاری فرد، اختلال هراس اجتماعی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است (هافمن و بارلو، 2005). در کنار هراس اجتماعی معضل اعتیاد به اینترنت وجود دارد که امروزه دانش آموزان، به دلایل مختلف از اینترنت استفاده می کنند. استفاده ی زیاد و نادرست از اینترنت، خطر احتمال اعتیاد به اینترنت را به همراه دارد. متاسفانه بسیاری از دانش آموزان مبتلا به آن هستند که زندگی اجتماعی و فردی، تحصیلی، سلامت آنها را تحت تاثیر قرار می دهد. پرورش دانش آموزان سالم، نیرومند و توانمند از نظر روانی و تحصیلی باعث می شود افراد کارآمد تحویل جامعه شوند و توجه به این گروه در آینده و سلامت جامعه اهمیت زیادی دارد. انتظار می رود آموزش های دانش آموزان در رفتار و عملکرد آنها به عنوان نیروی کارآمد تجلی پیدا کند، براساس شواهد موجود این پژوهش درصدد تعیین رابطه ی اعتیاد به اینترنت با هراس اجتماعی است. در عصر حاضر با فراگیری استفاده از وسایل الکترونیکی از قبیل گوشی موبایل، تبلت و همگانی شدن اینترنت برای بسیاری از افراد اینترنت جزء جدایی ناپذیر زندگی روزمره شده است و به نظر هیچ قسمتی از زندگی باقی نمانده که از این فناوری تأثیر نپذیرفته باشد. از منظر یک رفتارگرا می توان اینترنت را به یک جعبه اسکی نری غول آسا تشبیه کرد که رفتارهای کاربران در آن از طریق شرطی سازی کلاسیک و کنشگر مورد تقویت قرار گرفته و تقویت های مثبت متناوب به تدریج به رفتار افراد جهت داده و آن ها در یافتن محرک های لذت بخش در اینترنت خیره می شوند (میرکرک و همکاران، 2010). لذا فراگیری استفاده از اینترنت روان شناسان را بر آن داشته است تا این پدیده را کانون توجه خود قرار دهند. بسیاری از این پژوهش ها در کشورهای آسیایی انجام گرفته است، جایی که به نظر می رسد اعتیاد به اینترنت یکی از مسائل جدی به شمار می رود (مانتاگ و همکاران، 2010). در همین رابطه پژوهش هایی در ایران نیز صورت پذیرفته است. برای نمونه، تبریزی، هویدا و نمونه (1389) در پژوهشی روی جمعیت جوان گزارش گزارش کردند که 29 درصد از کاربران به اینترنت اعتیاد داشته اند. با توجه به این که فناوری ها و ابزارهای مرتبط با اینترنت در کشور ما تا حدودی نوظهور به حساب می آیند، آگاهی از مزایا و معایب این فناوری ها می تواند در استفاده بهتر و پیش گیری از پیامدهای استفاده نادرست از این رسانه نقش مهمی داشته باشد.

ماهیت متفاوت ارتباط از طریق اینترنت با روابط رو در رو سبب شده است تا بسیاری از افرادی که از هراس اجتماعی رنج می برند، گزارش دهند که تعاملات اینترنتی اجتناب از ارتباطات رو در رو را برای آن ها ساده تر کرده است. برای افرادی که از هراس اجتماعی رنج می برند، برقراری ارتباط با دیگران از طریق اینترنت می تواند این امکان را فراهم آورد تا از آن جنبه های موقعیت اجتماعی که از آن می ترسند، اجتناب نموده و در عین حال تا حدودی نیاز به برقراری ارتباط بین فردی شان را ارضا نمایند (اروین و همکاران، 2004). این افراد شاید با اجتناب از روابط رو در رو متحمل فشار کم تری شوند اما اگر مشکلات اجتماعی آن ها حل نشود، دریافت حمایت اجتماعی از ارتباطات اینترنتی



سبب کاهش انگیزه آن‌ها برای برقراری رابطه در دنیای واقعی و انزوای اجتماعی شده (کو و همکاران، 2012) و به تبع آن برای ارضای نیازهای بین‌فردی‌شان بیشتر محتاج ابزارهای اینترنتی می‌گردند و نسبت به اعتیاد به اینترنت آسیب‌پذیرتر می‌شوند. همچنین رابطه میان افسردگی و اعتیاد به اینترنت قابل توجه است. با توجه به شیوع بالای هراس اجتماعی و افسردگی (انجمن روانپزشکی آمریکا، 2013) و همبودی آن‌ها با اعتیاد به اینترنت، شناسایی عوامل زمینه‌ساز و تداوم‌بخش این اختلال‌ها که ممکن است بر یکدیگر اثرات متقابلی هم داشته و مسأله را پیچیده‌تر کنند، گامی مهم، در جهت مفهوم‌پردازی بهتر این مشکلات و هم در راستای پیشگیری و درمان این اختلال‌ها، به حساب می‌آید.

از سویی، مطالعات حکایت از آن دارند که حجم عظیمی از کاربران اینترنت و شبکه‌های اجتماعی را جوانان تشکیل می‌دهند (کورا و همکاران، 2010). یانگ (2004) معتقد است که دسترسی رایگان و نامحدود به اینترنت، داشتن زمان‌های آزاد زیاد در برنامه هفتگی، فراغت از کنترل و نظارت والدین، عدم نظارت و حساسیت نسبت به محتوای فعالیت برخط افراد، تشویق خود مدارس و معلم‌ها برای استفاده دانش آموزان از اینترنت، احساس تهدید و از خودبیگانگی اجتماعی و عدم وجود منع قانونی برای سنین متفاوت (به نسبت مصرف الکل)، احتمال خطر اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان را افزایش می‌دهد. بنابراین، به نظر می‌رسد که بررسی این عامل در میان دانش آموزان نوجوان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار باشد.

همچنین نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر می‌تواند در مدارس، کلینیک‌ها، مورد توجه معلم‌ها و متخصصان سلامت روان در جهت کاهش مشکلات و جلوگیری از بحران‌های پیش رو این دانش آموزان قرار گیرد. از اینرو با توجه به اهمیت اینترنت در زندگی انسان امروزی و با آگاهی از کشش و جذابیت‌های فراوانی که برای نسل‌های جوان در پی دارد باید نسبت به استفاده درست و همچنین خطرات استفاده نادرست از آن آموزش‌های لازم به والدین و فرزندان آن‌ها داده شود و راه درست و کم‌خطری را در پیش بگیریم.

4- سوال پژوهش

- آیا بین اعتیاد به اینترنت با ترس‌های اجتماعی در دانش آموزان رابطه وجود دارد.

5- اعتیاد به اینترنت

لفظ اعتیاد تداعی‌گر اعتیادهای سنتی هم چون مواد مخدر، اعتیاد به الکل، قمار و نیکوتین است؛ اما اعتیاد از طریق اینترنت به صورت‌های گوناگونی رخ داده است. پیشرفت کامپیوتر و گسترش اینترنت در محل کار و خانه منجر به بروز مشکلی به نام اعتیاد اینترنتی شده است. این نوع اعتیاد فرد را گوشه‌گیر از خانواده و اطرافیان می‌کند اینترنت منجر به اعتیاد به قمار آنلاین، اتاق‌های گپ‌زنی، خریدهای اینترنتی و هرزه‌نگاری می‌شود. اعتیادهای رفتاری، موجب از بین رفتن روح و روان، روابط، سلامت، احساسات فرد می‌شود (گرینفیلد، 1384).

اعتیاد به اینترنت را به عنوان اعتیاد فضاهای مجازی تعریف کرده‌اند. فرد معتاد روی رفتار خود تسلط کمی دارد و در نهایت کنترل روی رفتار خود را از دست می‌دهد و فعالیت‌های روزانه‌ی خود را کنار می‌گذارد و تمام وقت خود را اختصاص به فضاهای مجازی می‌کند (فرگوسن والسون، 2013).

6- انواع اعتیادهای اینترنت:



اعتیاد اینترنتی اصطلاح وسیع و گسترده ای است که تنوع و گسترده وسیعی از رفتارها و مشکلات مربوط به انگیزش و کنترل وسواس را در بر می گیرد. اعتیاد اینترنتی چندین نوع دارد که پنج مورد آن از شایعترین می باشد. اعتیاد به سایبر مستهجن و بد، اعتیاد به روابط سایبری، اعتیاد به خرید و فروش، تجارت و مزایده، اعتیاد به بازی های کامپیوتری، اعتیاد به خاطر وجود اطلاعات بیش از حد و ذخیره ی آن در محیط و فضا های مجازی. فرد معتاد اینترنتی در هر کدام از این اعتیادها بدنبال ارضا و تامین یکی از نیازهای اصلی و بنیادین خویش است. امروزه اینترنت عامل بسیار مهمی در خانواده هاو زندگی زناشویی شده است. که در بعضی موارد بیشتر این روابط بخاطر همین مشکل فرو پاشیده می شود. استفاده بیش از اندازه به اینترنت می تواند افسردگی، انزوای اجتماعی، فقدان و نبود صمیمیت واقعی ایجاد کند. خیلی از خانواده ها، زنها و مردها به خاطر مشکلات و مسأله ای که تا حدودی به واسطه اعتیادهای اینترنتی ایجاد شده، برای مشاوره نزد متخصص می روند. خیلی از خانم ها از اینترنت به عنوان غریبه ای در منزل که همسرشان را در سبزه خود قرار داده یاد می کنند و با ادعای اینکه همسرشان اسیر سایت های پرنوگرافی و مستهجن شده اند در خواست طلاق می دهند خیلی از فرزندان نیز شب ها تا صبح بدور از چشم والدین نیز غافل از حضور فرزندشان در دنیایی که هیچ محدودیتی در ارائه افکار و عقاید و خصوصا ابتذال و هرزه نگاری ندارند از تربیت و بزرگ کردن صحیح فرزندشان غافل می شوند. اعتیاد آورترین محتوا قسمتی است که تکان دهنده تر باشد و روحیه تان را سریعاً تغییر دهد. این اتفاق در سایبرهای جنسی و مستهجن بسیار بیشتر از سایت های دیگر است. برخی عقیده دارند که اینترنت، در زمان صرفه جویی می کند. اما واقعیت این است که مردم وقت خیلی زیادی را صرف یاد گرفتن نحوه صرفه جویی در زمان می کنند. نتیجه آن این است که کاربرانی که در خانه از اینترنت استفاده می کنند. ساعت های متمادی را بدون اینکه متوجه شوند در اینترنت که هیچ سودی برای آنها ندارد، سپری می کنند. به این ترتیب از کار و خانه و زندگی و گذراندن وقت با آدم های واقعی عقب می افتند. تکنولوژی اینترنت به کیفیت زندگی اکثر افراد چیزی اضافه نمی کند. یک حس سلطه گری ایجاد می کند. خصوصاً به خاطر اینکه این تکنولوژی در حال تغییر غالب باشند. بطور روزانه سایت های زیادی ساخته می شود تا با رنگ های جذاب و تبلیغات مختلف شما را پای کامپیوتر محبوس کند و از این طریق کسب درآمد کنند. هرچه زمان به پیش می رود، می بینیم بطور صعودی سایت های مختلف راه اندازی می شود. هر کدام یک هدفی دارند، برخی جنبه درآمد زایی، برخی جنبه کاری و سازمانی، برخی جنبه فرهنگی، برخی جنبه فکری و تخریبی و... پس به هر سلیقه و ذائقه ای سایت هایی وجود دارد که کاربر را در سیستم خود قرار می دهد (مهدی برنج زاده کوتیانی، 1390).

7- اعتیاد به چت روم:

چت یا گفت وگویی اینترنتی فضایی خصوصی در اتاق های مجازی با حضور افراد متعهد انجام می شود. چت می تواند به شکل تصویری، صوتی، نوشتاری یا تلفیقی از هر سه باشد. چت روم فعالیتی است کاملاً اجتماعی و معمولاً شروع آشنایی ها از طریق آن است. ورود به فضای بسیاری از اتاق های گفت وگو به چیز دیگری به جز یک اسم، معمولاً مستعار نیاز دارد و به همین دلیل، احتمال ورود هر فردی با هر سن و سالی و با هر تفکر و گویشی در آن مجاز است. در بسیاری از موارد نه تنها قواعد دستوری رعایت نمی شود بلکه مسائل و الفاظ نامناسب نیز رد و بدل می گردد (اسدی 1395).

7- اعتیاد به هرزه بینی و هرزه خوانی در اینترنت:



اینترنت نوعی اعتیاد ایجاد می کند که یکی دیگر از این اعتیادها، اعتیاد جنسی اینترنتی است. تماشای تصاویر مستهجن و خواندن مطالب مبتذلی است که به سهولت از طریق اینترنت در دسترس آن ها قرار می گیرد. هرزه بینی و هرزه خوانی از بخش های بسیار رایج و پرجاذبه ی اینترنت برای کاربران نوجوان است تعداد سایت های نامناسب با عضویت رایگان مشاهده و ایجاد ارتباط کامپیوتری در هر زمان و مکان، این موقعیت را بوجود آورده است تا نوجوانان بتوانند به مسایلی دسترسی داشته باشند که در محیط خانوادگی و اجتماع تقریباً امری غیر ممکن و ناپسند است. این موضوع برخلاف ظاهر آن، که تصور می شود تنها یک کنجکاوی مطلق است و در هر زمان که کاربران بخواهند می توانند از آن دست بکشند، با واقعیت مطابقت ندارد و مشاهده ی فیلم هاو عکس های مستهجن و مطالعه ی مطالب هرزه و تداوم آن نوجوانان را تشویق خواهد کرد تا از نظر رفتاری حالت سلطه جو و پرخاشگر داشته باشند (تیمور پور، 1386). فعالیت جنسی معتادان به سبکس اینترنتی اغلب با دیدن تصاویر مستهجن و فیلم های مبتذل، خواندن و نوشتن داستان ها و نامه های جنسی، پیام های اینترنتی برای برپایی ملاقات خصوصی با یک فرد، ارائه ی تبلیغات برای ملاقات شرکای جنسی، وارد شدن در اتاق های گفت و گوی جنسی، درگیری در روابط جنسی آنلاین متقابل همان فرد با جنس مخالف است (محمدی سیف و نریمانی، 1392).

8- اعتیاد به فیس بوک یا روابط مجازی در شبکه:

فیس بوک نیز از جمله فضاهای مجازی است که در زندگی کاربران خویش تحولات بسیاری به وجود آورده و زندگی آنان با ورود به این دنیای جدید، شکل تازه ای به خود گرفته است. به واسطه ی فیس بوک می توان با دوستانی که در این شبکه حضور دارند، عکس، فیلم یا پیغام به اشتراک گذاشت فیس بوک یک شبکه ی اجتماعی رایگان در اینترنت است و کاربران در آن می توانند با یکدیگر به طور کاملاً چند رسانه ای در ارتباط باشند، دوستان را به فهرست خود اضافه کنند، با دیگران آشنا شوند و برای خود یک صفحه ی شخصی درست کنند تا دیگران به آن مراجعه و اطلاعات آن را مشاهده کنند و در صورت علاقه، نظر خود را اعلام کنند (محمدی سیف و نریمانی، 1392).

9- اعتیاد به خرید اینترنتی:

ترس شولمن¹ می گوید اعتیاد به خرید اینترنتی همانند اعتیاد به مواد مخدر و الکل اغلب به دلایل مختلفی شروع می شود. بسیاری از مردم سعی می کنند با استفاده از خرید اینترنتی خود را از اعتیاد به مواد مخدر، الکل، احساس پوچی در زندگی، استرس و مشکلات زندگی دور کنند.

شولمن بین می کند فرهنگ جوامع، افراد را به خرید تشویق می کند تا یکبار هم که شده خرید اجباری انجام دهند. توقف و ترک اعتیاد به خرید اجباری خیلی سخت است. خصوصاً وقتی خرید به صورت اینترنتی می باشد. ترک اعتیاد به خرید اجباری می تواند مانند ترک کوکائین سخت باشد. برخی از محققان معتقدند که خرید اینترنتی راحت تر از خرید حضوری از فروشگاه است و مشکلات آن را ندارد. دونالد بلک² استاد روان شناسی در دانشگاه آبووا³ و درمانگر اختلالات کنترل تکانه بیان می کند یکی از چیزهایی که خریداران اجباری به شما می گویند این است که آنها واقعا از تجربه خرید لذت می برند. دونالد می افزاید من مطمئن نیستم که خرید اینترنتی برای خریداران اجباری که به دنبال

¹ Terrence Shulman

² Donald Black

³ University of Iowa



لذت جسمانی هستند این لذت را فراهم کند. آنها صدا، بوها و لمس کردن چیزهایی مانند پارچه ها را دوست دارند و اینها در خرید اینترنتی وجود ندارد. با این حال کارشناسان دیگر بیان کردند که همه ی خریداران اجباری بر روی تجربه لمسی خرید متمرکز نشدند. برخی از افراد فقط می خواهند تعداد معین با انواعی از کالاها را به دست آورند. به همین دلیل کارشناسان برای تعریف اعتیاد به خرید از واژه های مختلفی استفاده می کنند(پاتریشیا دی. تنسلی 1975؛ مترجم ابراهیم برادری قوزوللو، 1396).

10- اعتیاد به فروش آنلاین:

برخی از افراد در حین اینکه به خرید اینترنتی معتاد هستند به فروش اینترنتی هم معتاد هستند. حیل اسمکلا¹ نویسنده کتابهایی در مورد والدین و تربیت، در حین اینکه به خرید اینترنتی معتاد بود به فروش اینترنتی هم اعتیاد داشت. او در وب سایت گزارش داد از لحظه ای که اولین جفت شلوار جین را فروختم در تخت خواب معمولاً به لیست بعدی فروش فکر می کردم بنابراین از خواب بیدار می شدم و لیستی برای ارائه در وب سایت فروشم آماده می کردم. میز ناهارخوری اتاقم خط مونتاژجعبه ها و بسته بندی و برچسب زدن بود. برای ارسال چیزهایی که اینترنتی فروخته بودم یک واحد پستی خریدم و رابطه خوبی با مرد پستی برقرار کردم تا هر روز از جلوی درب خانه ام فروش تازه مرا برداشته و به آدرس مربوطه ببرد. من لباسهای قدیمی، کتابهای قدیمی و ظروف کریستال پایه دار می فروختم. وقتی همه کالاهای موجود را می فروختم کالاهای دیگری می خریدم تا آنها را هم بفروشم(پاتریشیا دی. مترجم برادری قوزوللو، 1396).

11- اعتیاد به مزایده اینترنتی:

بسیاری از خریداران اینترنتی گزارش می دهند که به طور مکرر در سایت های حراج و مزایده های اینترنتی جستجو می کنند و هیجانهای مزایده را تجربه کرده و در مزایده ها شرکت می کنند. هیجان مزایده های اینترنتی ممکن است نسبت به مزایده هایی که در آن افراد به صورت حضوری در مزایده شرکت می کنند و با دیگران رقابت می کنند بیشتر باشد. کیمبرلی یانگ² بیان می کند مشکلات مزایده اینترنتی وقتی جدی تر می شود که معتادان ای بی³ سایت مزایده ی اینترنتی در آمریکا) احساس کنند برای موفقیت در مزایده باید بالاترین پیشنهادها را بدهند در حالی که چنین پیشنهادهایی لازم نیست. کسانی که به سایت های مزایده اینترنتی مانند ای بی می روند اغلب احساس نیاز می کنند که به طور مستمر آخرین نتایج مزایده را چک کنند تا مطمئن شوند که دیگران قیمتی بیشتر از آنها را نداده باشند. یانگ گزارش می دهد برخی از افرادی که او درمان کرده است به دلیل چک کردن مزایده ها در محیط شغلی شان از شغلشان اخراج شده بودند. افراد زیادی هم خطرات مالی و شخصی بزرگی را بر اثر ادامه فعالیتهای وسواسی خود در مزایده های اینترنتی متحمل شدند. یانگ یادآوری می کند که یکی از بیماران او به دلیل شرکت در مزایده ها 400 هزار دلار بدهی دارد. او پول رهن خانه ی خود و پول حساب بازنشستگی خود را صرف اعتیاد و فعالیت در ای بی کرد. او تلاش می کرد همه ی این فعالیتها را به عنوان راز نگه دارد تا همسرش متوجه نشود. از نظر یانگ این اقدامات عجیب و غریب و غیر معمول نیستند(پاتریشیا دی. مترجم برادری قوزوللو، 1396).

²Kimberly S. Young

³eBay addicts



12- اعتیاد به مبتذل گوپی و مبتذل نویسی در محاورات و مکاتبات اینترنتی:

مبتذل گوپی و مبتذل نویسی که معمولاً نیم نگاهی به واژه های هرزه و ترویج بی بند و باری در محیط اینترنت دارد، در محاورات و مکاتبات اینترنتی و اتاق های گفت و گو به وفور مشاهده می شود. این ویژگی را می توان از بارزترین معایب فرهنگ محاوره ای و مکاتبه ای اینترنتی نامید. بهره گیری از واژه هایی که در زندگی واقعی به ندرت شنیده، گفته و یا نوشته می شوند و شکلی زشت به قالب محاورات و مکاتبات اینترنتی داده اند. اگر چه همه ی موارد مربوط به هرزه گوپی و هرزه نگاری کم ترین میزان خشونت را دارند، در هر صورت آثار بالقوه منفی بر شنوندگان و بینندگان دارد؛ زیرا از یک سو الگوهای رفتاری ناسالم را آموزش و اطلاعات ناصحیح درباره ی تمایلات جنسی را ارائه می دهد و از سوی دیگر به اعتیاد جنسی منجر می شود و یا آن را تشدید می کند (بلوردی، 1386؛ به نقل از اسدی، 1395).

13- کنترل دسترسی به اینترنت:

وقتی معنادان به اینترنت نمی توانند استفاده از کامپیوتر را کنترل کنند گاهی اوقات دیگران تلاش می کنند تا آنها را کنترل کنند. برای مثال در موردی استفاده زیاد از فیس بوک در محل کار باعث شد که یک کارفرما نرم افزاری در کامپیوتر های شرکت نصب کند تا از دسترسی کارمندان خود به فیس بوک و برخی سایت های دیگر جلوگیری کند. همچنین نرم افزاری وجود دارد که از دسترسی به تمام مرورگرهای اینترنتی جلوگیری می کند تا مردم نتوانند در محل کار خود وبگردی کنند. بعضی از کارفرمایان نیز استفاده از تلفن همراه شخصی را در محل کار برای کارگران ممنوع می کنند تا آنها نتوانند به اینترنت وصل شوند. یک راه خلاقانه برای جلوگیری از دسترسی به فعالیتهای اینترنتی اعتیاد آور روشی است که توسط یک مرد چینی که از اعتیاد به بازی اینترنتی پسرش ناراضی بود طراحی شد. او برخی از تروریست های مجازی قاتل را برای کشتن شخصیتی که پسر بیست و سه ساله اش نقش او را در یک بازی اینترنتی ایفا می کرد طراحی کرد تا با او مبارزه کند و به این صورت شخصیتی که پسر در بازی اینترنتی به ایفای او می پرداخت نابود شد و پسر از بازی دست کشید. (پاتریشیا دی. تنسلی، 1975؛ مترجم ابراهیم برادری قوزوللو، 1396).

14- استفاده مشکل ساز و اعتیاد آور از اینترنت:

اینترنت به خودی خود ابزاری خنثی است که در اصل برای تسهیل فرایندهای پژوهشی در مؤسسات آکادمیک و نظامی طراحی شد (یانگ، 2004). از این رو، استفاده از اینترنت را می توان روی یک طیف در نظر گرفت که در یک طرف آن استفاده معمول و مبتنی بر نیاز و در سوی دیگر استفاده آسیبزا و بیمار گونه قرار دارد (دیویس، 2001). دیویس (2001) استفاده درست و کاربردی شامل بهره گیری از اینترنت با هدفی آشکار و در مدت زمان معین، بدون ایجاد رنج و ناراحتی شناختی یا رفتاری برای فرد استفاده کننده تعریف می شود.

پژوهشگران برای توصیف استفاده نادرست از اینترنت اصطلاحات مختلفی از جمله: "وابستگی برخط" (لی و شین؛ به نقل از تسای و همکاران، 2009)، "استفاده وسواسی از اینترنت"¹ (میرکرک و همکاران، 2010)، "استفاده مرضی از اینترنت"² (دیویس، 2001)، استفاده مشکل ساز از اینترنت³ (یلولس و مارکس⁴، 2007؛ مانتاگ و همکاران،

1- Compulsive Internet use

2- Pathological Internet use

3- Problematic Internet use

4- Yellowlees & Marks



2010) و "اختلال اعتیاد به اینترنت^۱" (یانگ، 1998) را به کار برده‌اند. در همین راستا مجادلات فراوانی بر سر شمول یا عدم شمول این اختلال در ویراست پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (DSM-5) وجود داشت، طوری که بنا بر اعلام نظر کارگروه اختلال‌ها مرتبط با مواد DSM-5 اعتیاد به اینترنت می‌توانست به مانند قماربازی بیمارگونه یکی از کاندیداهای احتمالی طبقه "اعتیادهای غیرمرتبط با مواد^۲" باشد، اگرچه نهایتاً ملاک‌های اعتیاد به اینترنت مورد تأیید این کارگروه قرار نگرفت (کو و همکاران، 2012). یکی از دلایل این مناقشه آن است که بسیاری از علائم اعتیاد به اینترنت با اختلال‌های جبری- تکانشگرانه^۳ مشترک است و تمایز مشخصی میان اعتیاد به اینترنت و سایر طبقه‌های تشخیصی ویراست چهارم راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی DSM-IV و ICD-10 وجود ندارد (مانتاگ و همکاران، 2010). افزون بر این، تعریف عملیاتی آن نیز به طور قطع مطرح نشده است (کو و همکاران، 2012).

15- اعتیاد به اینترنت و هراس اجتماعی:

هراس اجتماعی^۴، اختلالی است که طی آن فرد نسبت به تعاملات اجتماعی و موقعیت‌هایی که در آن امکان ملاقات وجود دارد مضطرب شده، می‌ترسد یا اجتناب می‌کند و افکاری نظیر ارزیابی منفی شدن از جانب دیگران، خجالت‌زده شدن، تحقیر شدن، طرد شدن و یا آزرده ساختن دیگران به ذهنش متبادر می‌شود که سبب رنجش او می‌گردد (انجمن روانپزشکی آمریکا، 2013).

در ویراست پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی نرخ شیوع 12 ماهه این اختلال در ایالات متحده 7 درصد گزارش شده است که این میزان با افزایش سن کاهش می‌یابد، به گونه‌ای که برای افراد مسن‌تر بین 2% تا 5% است. افزون بر این، شیوع آن در جمعیت عادی در میان زنان بیشتر از مردان است (1/5 تا 2/2 برابر بیشتر). از مهم‌ترین اختلال‌های همبود با این اختلال باید به سایر اختلال‌ها اضطرابی، اختلال افسردگی اساسی و اختلال مصرف مواد اشاره کرد (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، 2013).

البته اروین و همکاران (2004) از منظری دیگر به این ارتباطات می‌نگرند و بیان می‌دارند که شاید استفاده از اینترنت برای افراد مضطرب اجتماعی دارای مزایایی نیز باشد، و صرف زمان بیشتر در اینترنت ادراک حمایت اجتماعی بیشتر و افزایش اعتمادبنفس را در پی داشته باشد و دوستی‌های جدیدی را در تعامل‌های رو در رو برای آن‌ها به ارمغان آورد. کراوت و همکاران (2002) معتقدند که بسته به کیفیت روابط اینترنتی افراد و فعالیت‌هایی که آن‌ها به نفع اینترنت از انجام آنها صرف‌نظر می‌کنند، اینترنت می‌تواند بر زندگی اجتماعی کاربران اثر مثبت یا منفی داشته باشد.

برخلاف تلویزیون که افراد به طور منفعلانه سرگرم آن می‌شوند، کاربران اینترنت نقش فعال‌تری در استفاده خود از این رسانه دارند، از این رو اینترنت رسانه‌ای منحصر به فرد به حساب می‌آید (آمیچای- هامبرگر، 2002). بر این اساس، در ادامه به بررسی عمیق‌تری خواهیم پرداخت و نقش متغیرهایی را از نظر خواهیم گذراند که از بدو تولد و در جریان زندگی با ما همراه بوده‌اند و بر تمامی وجوه زندگی مان سایه می‌افکنند و چه بسا این نقش فعال کاربران در

1. Internet addiction disorder

2. Non-substance addictions

3. Compulsive-impulsive

4. social phobia



استفاده از اینترنت را تحت تأثیر قرار می دهند. وجود اینترنت در عصر ارتباطات مجازی باعث انتقال سریع اطلاعات و دانش شده به نحوی که اطلاعات چون دهکده جهانی و یا آکواریوم شیشه ای نتیجه چنین پیشرفتی در انتقال اطلاعات است. بسیاری از صاحب نظران و متخصصین حوزه علوم اجتماعی، روان شناسی و سلامت، به جنبه های آسیب زای استفاده بیش از حد از اینترنت و فضای مجازی پرداخته اند. استفاده مرضی و غیر قابل کنترل از فضای مجازی و اینترنت، ولع برای استفاده از آن، از دست دادن عملکرد سودمند، تنهایی، انزوای اجتماعی، از دست دادن کنترل و تحمل از عواقب منفی و مخرب استفاده بیش از حد از فضای مجازی است (مولر و همکاران، 2016).

شواهد پژوهشی حاکی از آن است که از جمله پیامدهای جدی استفاده نادرست و بیش از حد از وسایل ارتباطی و اینترنت بروز نشانگان اعتیاد رفتاری و اختلال های اضطرابی است. راخ و همکاران (2014) نشان دادند که هراس اجتماعی می تواند یک میانجی برای استفاده بیمار گونه از فضای مجازی باشد. کارداک به نقل از موسارت ازهر (2014) معتقد است که اعتیاد به اینترنت بر روابط اجتماعی تاثیر گذاشته و باعث درون گرایی بیشتر و جدایی از خانواده و اجتماع می گردد. آن ها همچنین معتقدند که سطوح بالای اضطراب با اعتیاد به اینترنت مرتبط است. همچنین وی (2012) نیز نشان داد که انجام بازی های آنلاین در زنان پیش بینی کننده افسردگی و هراس اجتماعی است؛ گرچه زنان نسبت به مردان زمان کم تری را مشغول انجام این بازی ها باشند. در این راستا وینستون و همکاران (2015) نیز نشان دادند که بین اعتیاد به اینترنت و هراس اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد و استفاده کنندگان از اینترنت از سطح بالاتری از هراس اجتماعی برخوردار هستند. به عقیده تونیونی و همکاران (2012) نیز استفاده نامناسب از اینترنت باعث می شود که فرد ساعت ها از برقراری رابطه اجتماعی با دیگران اجتناب کند. در این راستا، لای و همکاران (2015) با بررسی کاربران نوجوان و جوان شش کشور آسیایی به این نتیجه رسیدند که افسردگی و هراس اجتماعی از طریق اعتیاد به اینترنت بر سلامت روانی- اجتماعی و رفتاری تاثیرگذار هستند.

افراد دارای هراس اجتماعی، فقدان مهارت های اجتماعی خود را به بی کفایتی و بی ارزشی خود ربط می دهند، از اینرو استفاده از اینترنت و فضای مجازی، اثر مثبت و فوری در جهت کاهش اضطراب آن ها دارد و این مساله باعث تقویت استفاده بیشتر از اینترنت خواهد شد (لای و همکاران، 2015). استدلال دیگر این است که، افراد دارای هراس اجتماعی با استفاده از فضای اینترنت می توانند رفتار اجتماعی را تمرین و مهارت های اجتماعی را بیاموزند که این مساله می تواند آن ها را در استفاده عملی از مهارت های اجتماعی در ارتباط رودررو و چهره به چهره یاری رساند (موسارت ازهر و همکاران، 2015). بنابراین اعتیاد به اینترنت به عنوان یک استراتژی مقابله ای عمل کرده که می تواند باعث وخیم تر شدن افسردگی و هراس اجتماعی شده و در طول دوره تحول منجر به شکل گیری هویت منفی شود (لای و همکاران، 2015). در واقع استفاده از اینترنت می تواند بسان یک شمشیر دولبه عمل کرده که در جهت جبران نواقص روانی از قبیل هراس اجتماعی و افسردگی عمل می کند (لای و همکاران، 2015). زیرا استفاده از اینترنت به دلیل عدم نیاز به ارتباط رودررو و ناشناخته ماندن می تواند تجربه های اجتماعی را به دنبال داشته باشد که در عالم واقعی غیر ممکن است، گرچه این دور باطل به تداوم مشکلات کاربران نیز کمک می کند.

16- عوامل جانبی موثر در ابتلا به هراس اجتماعی:

1- افرادی که مرتکب عملی می شوند که با ارزش هایشان هم خوانی ندارد، احساس گناه میکنند و سپس دچار

هراس می گردند.



- 2- هراس گاه بر اثر مسائل و شرایط محیطی پدید می آید و این حالت بیشتر در مواقعی پیدا می شود که فرد به وسیله ی دیگران مورد ارزشیابی قرار می گیرد .
- 3- گاه هراس معلول توجه زیاد فرد به توانائی خویش در ارضای انگیزه ها و یا کنترل موقعیت ها می باشد.
- 4- ناسازگاری والدین ، تعارض و همچنین ناکامی، می تواند منجر به اضطراب در افراد شود.
- 5- برخی از استرس ها وجود دارند که اگر مکرر و طولانی شوند ایجاد اضطراب می کنند: مرگ همسر، مرگ عزیزان، بیماری های سخت جسمی خود فرد، بیماری والدین، معلولیت ها، ورود به مدرسه، فارغ التحصیل شدن، ورود به دانشگاه، به دست آوردن کار، ارتقاء ، تغییر مدرسه و مسائلی از این قبیل، از دیگر عوامل مولد اضطراب، نداشتن تکیه گاه دینی، تا آنجا که برخی از روانشناسان معتقدند افرادی که دارای معتقدات دینی مستحکم نیستند زود در مقابل مشکلات زندگی دچار یاس و ناامیدی و اضطراب می گردند.
- 6- طبق گفته های بعضی از متخصصان، تغذیه ی نادرست نیز در ابتلا به اضطراب نقش دارند. کمبود بعضی از اسید آمینه ها ، منیزیم ، اسید فولیک و ویتامین ب 12، باعث تسریع در ابتلا به آن می شوند .
- 7- استفاده از مواد مخدر و دارو های روان گردان.
- 8- برخی از ضایعه های مغزی (که باعث ایجاد علایمی شبیه به علایم اختلال وسواس می شوند). (عبدالمقیم ناصحی، 1389).

17- هراس اجتماعی در کودکان و نوجوانان:

تشخیص هراس و درمان آن در کودکان و نوجوانان بسیار مهم است، چون شخصیت آنان طی این دوره شکل می گیرد، بسیاری از کودکان زمانی که در شرایط جدیدی قرار می گیرند، دچار اضطراب می شوند و واکنش های متعددی را از خود بروز می دهند(لکنت زبان، آویزان شدن به پدر و مادر، خجالتی شدن، جویدن ناخن و...). وظیفه ی والدین در این موقعیت این است که با او با صبر و حوصله برخورد کنند و به او اعتماد به نفس لازم را برای مواجهه با آن شرایط بدهند. تشویق والدین در ارتباط برقرار کردن فرزندان با محیط خارج از خانه و افراد غیر فامیل بسیار موثر است. بسیاری از والدین از این احساس فرزندشان تا روزی که به مشکل برخوردند (مثل روز مدرسه) بی اطلاع هستند. یکی از شایع ترین دلایل دل درد و حالت تهوع که در کودکان دبستانی دیده می شود، ترس و اضطراب آنها از مدرسه است. نگرانی پدر و مادر(از ورود تازه ی کودک به مدرسه، وضعیت درسی او و...) باعث انتقال آن به فرزند می شود و هراس اجتماعی او را افزایش می دهد (عبدالمقیم ناصحی، 1389).

18- عوامل موثر در هراس اجتماعی نوجوانان و مقابله با آن:

سر چشمه ی بسیاری از ناراحتی های ظاهرا غیر منطقی نوجوانان، اضطرابی است که از عوامل جسمانی و رنج ناشی از عدم پذیرش تغییرات جسمانی، عدم پذیرش از جانب همسالان، مستقل شدن، بروز رفتار پرخاشگرانه، غیر منطقی بودن، نداشتن مهارت های لازم برای زندگی، تمایلات جنسی و آشفتگی در نقش. در اینجا به طور مختصر بعضی از این عوامل مورد بررسی قرار می گیرند:

18-1. نحوه ی رویارویی با رنج ناشی از تغییرات جسمانی:

نحوه ی تغییرات ناشی از دوران بلوغ را نوجوانان به تدریج می پذیرد. علت اصلی نگرانی در مورد نکات دیگری همچون زود رسی و دیر رسی بلوغ و احساس خجالت در مواجهه با تغییرات جسمانی، عدم آگاهی، آگاهی ناقص یا



محدود و یا اطلاعات نادرست نوجوان در زمینه های مختلف بلوغ و تغییرات جسمانی ناشی از آن است، که بهترین راه پیشگیری نیز فراهم آوردن آگاهی و بینش دقیق، صحیح و بی شئون اخلاقی، در جریان مسائلی از جمله سن بلوغ، عوامل موثر در پیدایش بلوغ و تغییرات جسمی و آثار روانی آن بگذارند. والدین و مربیان با فراهم آوردن جوی آزاد و سالم باید این امکان را به نوجوان بدهند که سوالات، افکار، احساسات و احیانا نگرانی های خود را صادقانه مطرح و جواب های مناسب دریافت کند و نباید بگذارند تا نوجوانان برای یافتن پاسخ سوالات خود به کسانی که صلاحیت ندارند از جمله همسالان مراجعه کند و دچار انحراف و اضطراب شود. در مواردی که نوجوان نمی تواند مسائل را حضوری با والدین مطرح کند، باید مربیان و اولیای مطلع و متعهد مدرسه در حد مجاز نوجوان را راهنمایی کنند و با ارائه ی کتاب های مناسب و بحث های مفید، زمینه ی به دست آوردن اطلاعات سالم را فراهم آورند (عبدالمقیم ناصحی، 1389).

2-18. هراس اجتماعی ناشی از پذیرفته نشدن از جانب همسالان:

نوجوانان در این مرحله از زندگی خویش به شدت به همسالان خود گرایش دارند و به دنبال برقراری ارتباط و دوستی آنان هستند. والدین باید نیاز طبیعی مورد توجه همسالان قرار گرفتن فرزندشان را درک کنند و برای دوستان او احترام قائل باشند. همچنین حفظ اعتبار و شخصیت نوجوان در مقابل همسالان بسیار مهم است. ترس از برقرار کردن روابط عاطفی و اجتماعی و سرزنش های والدین در انتخاب دوستان به دلیل متفاوت بودن فرهنگ و آداب و رسوم و ارزش های خانواده، باعث اضطراب در نوجوان می شود. برای جلوگیری از پنهان کاری، پدر و مادر باید در زمان مناسب و با منطق و ملایمت او را متوجه نتایج نامطلوب بعضی از معاشرت ها کنند. برای اینکه نوجوانی که تجربه های ذکر شده را نداشته است دچار اضطراب شدید نشود و یا اضطراب او ادامه پیدا نکند اقدامات زیر مفید است:

- والدین باید گرایش فرزند خود به همسالان را به درستی درک کنند، زیرا این یک نیاز طبیعی است که بخواهد مورد توجه و حمایت همسالان قرار گیرد.

- والدین با نوجوان در مورد گزینش دوست توافق نمایند تا دچار تعارض نشوند و پنهان کاری نیز نکنند.
- باید سعی کنند به طور منطقی با نوجوان روبرو شوند و در وقت مناسب، با گفتگوی استلال، او را متوجه نتایج نامطلوب بعضی از معاشرت ها کنند.

- والدین و مربیان برای دوستان نوجوان باید اعتبار و احترام قایل باشند.

- والدین و مربیان و... باید در همه مواقع بخصوص در برابر همسالان، احترام و شخصیت نوجوان را حفظ کنند.

(عبدالمقیم ناصحی، 1389).

3-18. ملاک های تشخیصی هراس اجتماعی بر مبنای (DSM5)

الف) ترس یا اضطراب چشمگیر از یک یا چند موقعیت اجتماعی که در آن فرد احتمالاً در معرض دید یا زیر ذره بین دیگران قرار می گیرد. مثال های آن عبارتند از تعامل های اجتماعی (گفتگو، ملاقات با اشخاص نا آشنا)، مورد مشاهده قرار گرفتن (مانند خوردن یا آشامیدن)، و عملکرد در حضور دیگران (مانند سخنرانی کردن). توجه: اضطراب در کودکان باید در موقعیتهای همراه با همسالان ظاهر شود، نه فقط در تعامل با بزرگسالان.

ب) فرد از این می ترسد که طوری عمل کند که نشانه های اضطراب او ظاهر شود و مورد ارزیابی منفی قرار بگیرد (یعنی تحقیر یا دستپاچه، طرد یا آزرده شود).



ج) موقعیت های اجتماعی تقریباً همیشه موجب ترس و اضطراب می شوند. ترس یا اضطراب در کودکان ممکن است به شکل گریه کردن، قشقرق راه انداختن، سفت کردن اندام ها، چسبیدن به دیگران یعنی چسبندگی، عقب کشیدن، یا ناتوانی در صحبت کردن در موقعیت اجتماعی ظاهر شود.

د) شخص از موقعیت های اجتماعی دوری می ورزد، یا آنها را با ترس و اضطراب شدید تحمل می کند.

و) ترس، اضطراب یا اجتناب معمولاً پایدار است و شش ماه بیشتر طول می کشد.

ز) ترس، اضطراب یا اجتناب از لحاظ بالینی موجب ناراحتی یا نقص چشمگیری در کارکرد اجتماعی، شغلی یا زمینه های مهم دیگر می شود.

ح) ترس، اضطراب یا اجتناب از اثرات فیزیولوژیکی مواد یا عارضه جسمانی دیگر ناشی نمی شود.

ط) برای ترس، اضطراب یا اجتناب نمی توان بر حسب یک اختلال روانی دیگر مثل وحشت زدگی، اختلال بد شکلی بدن، یا اختلال طیف اتیسم تبیین دیگری به دست داد.

ی) اگر عارضه جسمانی دیگر (مثل بیماری پارکینسون، چاقی مفرط، بد شکلی بدن ناشی از سوختگی یا آسیب

) وجود دارد ترس، اضطراب یا اجتناب به طور آشکار با آن رابطه ندارد یا مفرط است.

اگر صرفاً مربوط به ایفاگری^۱ است: یعنی اگر ترس فقط محدود به صحبت کردن یا اجرای برنامه ای در حضور

دیگران باشد باید مشخص شود. (انجمن روانپزشکی آمریکا، 2013).

19- میزان شیوع اختلال هراس اجتماعی :

اختلال هراس اجتماعی دومین تشخیص متداول در اختلال ها اجتماعی است که پس از هراس های اختصاصی قرار می گیرد. اختلال هراس اجتماعی همچنین یکی از سه اختلال روانپزشکی متداول در آمریکا است. میزان شیوع در طول زندگی 12/1 درصد و شیوع آن در طول یک سال 7/1 درصد می باشد (کسلر^۲ و همکاران، 2005). متوسط شیوع در اروپا 2/3 درصد است. میزان شیوع دوازده ماهه در افراد مسن از 2 تا 5 درصد است. هراس اجتماعی در افراد مسن ممکن است در موارد زیر بروز کند: در رابطه با کارکرد حسی^۳ رو به افول (شنوایی، بینایی) یا خجالت کشیدن از وضع ظاهر (برای مثال لرزش ناشی از بیماری پارکینسون) یا کارکرد عارضه جسمانی، بی اختیاری در کنترل ادرار و مدفوع^۴، یا اختلال شناختی (برای مثال فراموش کردن نام افراد). به طور کلی در جمعیت عمومی میزان اختلال هراس اجتماعی در زنان بیش از مردان است (1/2 - 2/5) و تفاوت های جنسیتی در شیوع آن در نوجوانان و جوانان بارزتر است. در نمونه های درمانگاهی نسبت جنسیتی آن مساوی یا در مردان اندکی بالاتر است و این عقیده مطرح شده است که نقش هاجنسیتی و انتظارات اجتماعی تاثیر زیادی بر مراجعه بیشتر بیماران مذکر برای دریافت کمک دارد (انجمن روانپزشکی آمریکا، 2013)

20- سبب شناسی اختلال هراس اجتماعی :

1.performance

2.kessler

3.sensory functioning

4.incontinence



مطالعات مختلف حاکی از آن است که در برخی از بچه ها ممکن است صفتی وجود داشته باشد که مشخصه اش الگوی رفتاری ثابت و یکنواختی به صورت بازداری است. این صفت ممکن است به ویژه در بچه های والدین مبتلا به اختلال وحشت زدگی^۱ شایع باشد و با رشد بچه به صورت خجالتی بودن شدید درآید. حداقل در برخی از افراد مبتلا به هراس اجتماعی ممکن است در کودکی بازداری رفتاری را نشان داده باشند. شاید این صفت که به نظر می رسد ریشه زیستی داشته باشد، با داده های مبتنی بر وضعیت روانی افراد رابطه داشته باشد این داده ها حاکی از آن است که والدین افراد مبتلا به هراس اجتماعی در کل به فرزندان خود کمتر توجه می کنند، آنها را بیشتر طرد می کنند یا زیادی از آنها مراقبت می کنند (انجمن روانپزشکی آمریکا، 2013). در برخی پژوهش های انجام شده بر روی اختلالات هراس اجتماعی به طیف سلطه گری سلطه پذیری که در قلمرو جانوری دیده می شود اشاره شده است برای مثال آدم های سلطه گر ممکن است موقع راه رفتن سر خود را راست بگیرند و تماس چشمی برقرار کنند در حالی که افراد سلطه پذیر هنگام راه رفتن سر خود را پایین می اندازند و از تماس چشمی پرهیز می کنند (سادوک^۲، 2015).

21- بحث:

اینترنت به عنوان ابزاری که بر تمامی حوزه های زندگی بشری تأثیرگذار است نحوه برقراری ارتباط میان انسان ها، به عنوان یکی از اصلی ترین نیازهای آن ها، را نیز دستخوش تغییرات اساسی کرده است. پاره ای از این تغییرات رابطه تنگاتنگی با سلامت روان انسان دارد. اعتیاد به اینترنت یکی از پیامدهای منفی این تغییرات است که اخیراً توجه متخصصین را به خود جلب کرده است. مطالعات بسیاری به رابطه میان این اختلال با سایر اختلال های روانی به ویژه هراس اجتماعی و افسردگی پرداخته اند (بوزاگلان و همکاران، 2014؛ لی و استاپینسکی، 2012؛ کو و همکاران، 2014). در این راستا لینگ وانگ، رانگ شن و زن وانگ (2019) در پژوهشی نشان دادند که اعتیاد به بازی های کامپیوتری به طور معناداری با هراس اجتماعی، افسردگی و تنهایی در میان نوجوان در ارتباط است. در این راستا ادوارسان و همکاران (2018) نیز در پژوهشی نشان دادند که افراد دارای اعتیاد به اینترنت در مقایسه با کاربران عادی سه برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به هراس اجتماعی و چهار برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار داشتند. همچنین طباطبائی و اکبری (2017) نیز در پژوهشی نشان دادند که ارتباط معناداری بین اعتیاد به اینترنت و هراس اجتماعی وجود دارد. در این راستا مظفری و همکاران (2018) نیز رابطه معنادار بین اعتیاد به اینترنت و هراس اجتماعی و تنهایی در دانش آموزان دبیرستان در شهر یاسوج گزارش کردند. همچنین یایان و همکاران (2016) نیز در پژوهشی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و هراس اجتماعی در نوجوانان را مورد بررسی قرار دادند که نتایج حاکی از آن بود که رابطه مثبت و معناداری بین اعتیاد به اینترنت و هراس اجتماعی در نوجوانان وجود دارد.

افزون بر این، پژوهش عزیز زاده، پورحیدر، رنجی و قلی نژاد (1393) نیز حاکی از رابطه مثبت و معنادار بین اعتیاد به اینترنت و اضطراب بود. در این راستا، صالحی عمران و همکاران (2018) نیز در پژوهشی رابطه مثبت و معناداری بین اعتیاد به اینترنت و افسردگی و اضطراب در بین دانش آموزان گزارش کردند. همچنین، نتایج پژوهش طیوری و همکاران (1394) نیز حاکی از آن بود که میانگین نمره اضطراب، استرس و افسردگی در بین دانش آموزان دارای اعتیاد به اینترنت به طور معناداری بیشتر از کاربران عادی بود. همچنین پور مودت و کجباف (1395) نیز در پژوهشی نشان دادند که بین اعتیاد به اینترنت و اضطراب رابطه معناداری وجود دارد. در این راستا جعفری ندر آبادی

¹.Panic
².Sadock



1397) در پژوهشی چنین نتیجه گیری کردند که بین میزان وابستگی به فضای مجازی و کارکرد خانواده و همچنین بین میزان وابستگی به فضای مجازی و عملکرد تحصیلی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. در این راستا کاکاوند، نیک اختر و سرداری پور (1396) نیز در پژوهشی نشان دادند که دو متغیر احساس تنهایی و هراس اجتماعی پیش بینی کننده اعتیاد به اینترنت هستند و می توانند به طور معنی داری تغییرات اعتیاد به اینترنت را پیش بینی کنند. در واقع این پژوهشگران چنین نتیجه گیری کردند که اعتیاد به اینترنت تحت تاثیر عوامل مختلفی قرار دارد که از این بین می توان به نقش احساس تنهایی و هراس اجتماعی به عنوان مولفه های اضطرابی اشاره کرد. همچنین نتایج پژوهش نوری و صادقیان (1396) نیز حاکی از آن بود که ارتباط معنی داری بین متغیرهای اعتیاد به اینترنت با افسردگی، اضطراب، استرس و بی خوابی وجود دارد. در همین راستا لی و استاپینسکی (2012) اذعان داشتند که هراس اجتماعی، در شرایطی که افسردگی و اضطراب فراگیر کنترل شده بودند، به طور معنادار قادر به پیش بینی استفاده مشکل ساز از اینترنت است. همچنین، کو و همکاران (2014) در مطالعه طولی خود دریافتند گروهی که در بررسی اولیه به اینترنت اعتیاد داشته اما در پیگیری بهبود یافته بودند، در مقایسه با آنهایی که معتاد مانده بودند، در میزان افسردگی، خصومت و هراس اجتماعی کاهش نشان دادند، به عبارتی، اعتیاد به اینترنت به تداوم و تشدید هراس اجتماعی دامن زده بود.

همان طور که مطرح شد، شواهد پژوهشی حاکی از آن است که از جمله پیامدهای جدی استفاده نادرست و بیش از حد از وسایل ارتباطی و اینترنت بروز نشانگان اعتیاد رفتاری و اختلال های اضطرابی است. راخ و همکاران (2014) نشان دادند که هراس اجتماعی می تواند یک میانجی برای استفاده بیمار گونه از فضای مجازی باشد. کارداک به نقل از موسارت ازهر (2014) معتقد است که اعتیاد به اینترنت بر روابط اجتماعی تاثیر گذاشته و باعث درون گرایی بیشتر و جدایی از خانواده و اجتماع می گردد. آن ها همچنین معتقدند که سطوح بالای اضطراب با اعتیاد به اینترنت مرتبط است. همچنین وی (2012) نیز نشان داد که انجام بازی های آنلاین در زنان پیش بینی کننده افسردگی و هراس اجتماعی است؛ گرچه زنان نسبت به مردان زمان کم تری را مشغول انجام این بازی ها باشند. در این راستا وینستون و همکاران (2015) نیز نشان دادند که بین اعتیاد به اینترنت و هراس اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد و استفاده کنندگان از اینترنت از سطح بالاتری از هراس اجتماعی برخوردار هستند. به عقیده تونیونی و همکاران (2012) نیز استفاده نامناسب از اینترنت باعث می شود که فرد ساعت ها از برقراری رابطه اجتماعی با دیگران اجتناب کند. در این راستا، لای و همکاران (2015) با بررسی کاربران نوجوان و جوان شش کشور آسیایی به این نتیجه رسیدند که افسردگی و هراس اجتماعی از طریق اعتیاد به اینترنت بر سلامت روانی- اجتماعی و رفتاری تاثیرگذار هستند. افراد دارای هراس اجتماعی، فقدان مهارت های اجتماعی خود را به بی کفایتی و بی ارزشی خود ربط می دهند، از اینرو استفاده از اینترنت و فضای مجازی، اثر مثبت و فوری در جهت کاهش اضطراب آن ها دارد و این مساله باعث تقویت استفاده بیشتر از اینترنت خواهد شد (لای و همکاران، 2015). استدلال دیگر این است که، افراد دارای هراس اجتماعی با استفاده از فضای اینترنت می توانند رفتار اجتماعی را تمرین و مهارت های اجتماعی را بیاموزند که این مساله می تواند آن ها را در استفاده عملی از مهارت های اجتماعی در ارتباط رودررو و چهره به چهره یاری رساند (موسارت ازهر و همکاران، 2015). بنابراین اعتیاد به اینترنت به عنوان یک راهبرد مقابله ای عمل کرده که می تواند باعث وخیم تر شدن افسردگی و هراس اجتماعی شده و در طول دوره تحول منجر به شکل گیری هویت منفی شود (لای و همکاران، 2015). درواقع استفاده از اینترنت می تواند بسان یک شمشیر دولبه عمل کرده که در جهت جبران نواقص روانی از



قبیل هراس اجتماعی و افسردگی عمل می کند (لای و همکاران، 2015). زیرا استفاده از اینترنت به دلیل عدم نیاز به ارتباط رودررو و ناشناخته ماندن می تواند تجربه های اجتماعی را به دنبال داشته باشد که در عالم واقعی غیر ممکن است، گرچه این دور باطل به تداوم مشکلات کاربران نیز کمک می کند.

22- نتیجه گیری:

با توجه به نتایج به دست آمده افزون بر جنبه نظری و پژوهشی می تواند در عمل و در برنامه ریزی ها و تصمیم گیری جهت کاهش مشکلات پیش روی این دانش آموزان و همچنین دیگر دوره های تحصیلی و حتی کودکان کم سن و سال در جهت کاهش مشکلات و جلوگیری از بحران های احتمالی مورد توجه قرار گیرد. از لحاظ نظری نتایج این پژوهش همسو با پیشینه نظری مبنی بر ارتباط بین استفاده نادرست و اعتیاد گونه از اینترنت، بازاری های کامپیوتری و وسایل ارتباط جمعی با اختلال های روانی از جمله هراس اجتماعی بود که این مساله نیاز به توجه و دقت نظری زیادی از طرف خانواده ها، مدارس و در سطح گسترده تر اجتماع دارد.

افراد مبتلا به هراس اجتماعی شاید با گرایش به اینترنت بتوانند از استرس های موجود در روابط رو در رو اجتناب کنند، اما در صورتی که مشکلاتشان در دنیای واقعی مرتفع نشود، ممکن است برای دریافت حمایت اجتماعی تماماً به اینترنت روی آورده و در نتیجه انگیزه آن ها برای برقراری روابط واقعی کم شود (کو و همکاران، 2012). این مساله می تواند اعتیاد به اینترنت را در پی داشته باشد دور باطلی پدید آید که استمرار هر دو اختلال را موجب می شود. در واقع استفاده زیاد و بیمارگونه از وسایل ارتباطی و پرسه زدن زیاد در فضای اینترنت می تواند به عنوان یک نقاب جهت پوشش ضعف های افراد در حوزه های مختلف فردی و اجتماعی باشد. براساس مبانی پژوهشی موجود تعداد زیادی از افراد مبتلا به هراس اجتماعی به صورت بیمارگونه و مفراط از این وسایل ارتباطی استفاده می کنند زیرا در ارتباط برخط فرد قادر است که جنبه های مشکل زای خود را از دید دیگران پنهان و با اعتماد بنفس کاذب ضعف های خود را از طریق ارتباط مجازی پوشش دهد (هان آنک و چی، 2014). افزون بر این با توجه به این که افراد دارای هراس اجتماعی از ارزیابی و قضاوت دیگران بیزارند و برقراری ارتباط با دیگران برای آن ها سخت است؛ از اینرو به دلیل فرار از این شرایط و ترس از برقراری ارتباط رودررو و چهره به چهره تعامل برخط برای این گونه افراد مناسب تر است (شفرد و والدمن، 2005). بنابراین، می توان چنین نتیجه گیری کرد که فضای مجازی و اینترنت مکانی امن برای کسانی است که تمایل دارند بدون اضطراب و ترس با دیگران ارتباط برقرار کنند.

برنامه ریزی و اجرای برنامه های آموزشی و توان بخشی برای ارتقای سطح کنونی خدمات آموزشی و توان بخشی دانش آموزان مستلزم تشخیص عناصر و مؤلفه های مؤثر در آن است. از اینرو نتایج حاصل از این پژوهش می تواند در جهت استفاده های عملیاتی مورد توجه برنامه ریزان و نهادهای تصمیم ساز از جمله وزارت آموزش و پرورش، سازمان بهزیستی و دیگر نهادهای درگیر با این دانش آموزان قرار گیرد. همچنین نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر می تواند شواهد اولیه ای برای انجام پژوهش های آزمایشی و طولی در جهت مشخص شدن مسیرهای زیستی- روانی- اجتماعی در اعتیاد به اینترنت در میان کودکان و نوجوانان در اختیار پژوهشگران قرار دهد. فراهم کردن انتخاب های مداخله ای بیشتر برای روان شناسان، معلمان و درمان گران که با کودکان و نوجوانان کار می کنند. فراهم کردن گزینه های درمانی ساده، مختصر و از لحاظ اقتصادی به صرفه برای درمان مشکلات دانش آموزان نیز از دیگر کاربردهای ممکن این پژوهش است. یافته های به دست آمده از پژوهش حاضر افزون بر دانش آموزان دوره متوسطه نخست می تواند برای دانش آموزان دوره متوسطه دوم و حتی دوره های تحصیلی دیگر نیز کاربرد اثربخش داشته باشد. همچنین نتایج پژوهش



حاضر می‌تواند در کلینیک‌ها، مدارس و همچنین در طراحی پروتکل‌های آموزشی و درمانی - توان بخشی مورد استفاده قرار گیرد.

منابع

- ابوالقاسمی، ع؛ بخشیان، ف؛ نریمانی، م. (1391). *راهبردهای کنترل فکر و بازداری پاسخ در افراد مبتلا به اختلال استرس حاد و افراد بهنجار*. دانش و تندرستی، دوره 7، شماره 4.
- احمدی، خ؛ اخوی، ز؛ و عبدالملکی، ه. (1391). *نقش ویژگی‌های شخصیتی در دوستیهای اینترنتی (chat)*. فصلنامه علمی - پژوهشی پژوهش در سلامت روانشناختی، 6(2)، 31-39.
- احمدی، خ؛ عبدی، م؛ عبدالملکی، ه و شهسوارانی، ا. م. (1391). *بررسی ویژگی‌های شخصیتی نوجوانان مبتلا به اعتیاد به اینترنت*. ماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، سال شانزدهم، شماره 6.
- احمدی، ه؛ زاده محمدی، ف؛ معصوم بیگی، م و سهرابی، ف. (1391). *بررسی میزان شیوع اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با ویژگی‌های جمعیت شناختی در بین دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی*. فصلنامه روانشناسی تربیتی، سال هشتم، شماره 25.
- اسدی، ش. (1395). *اینترنت و سلامت نوجوانان*. تربت حیدریه: نشر چشم انداز قطب.
- امیدوار، ا. ع؛ صارمی، ع. ا. (1389). *اعتیاد به اینترنت: توصیف سبب شناسی، پیشگیری، درمان و مقیاسهای سنجش اختلال اعتیاد به اینترنت*، مشهد: انتشارات تمرین.
- بیدی، ف.؛ پژمان، م.؛ ن؛ امانی؛؛ ا؛ قنبری، س؛ و کارشکی، ح. (1391). *تحلیل ساختاری ارتباط بین اعتیاد به اینترنت با افسردگی، سازگاری اجتماعی و عزت نفس*. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان، 19(65)، 41-48.
- بیدی، ف؛ کارشکی، ح. (1396). *اعتیاد به اینترنت از دیدگاه روانشناسی*. تهران: نشر آوای نور.
- پاتریشیا دی. ت. (1975). *مشکل جدی اعتیاد به اینترنت*. ترجمه ابراهیم برادری قوزوللو (1396). رشت: انتشارات کدیور.
- پورمودت، خ و کجباف، ب. (1395). *بررسی هراس اجتماعی در دانش آموزان استفاده کننده از اینترنت و شبکه های اجتماعی مجازی*، پژوهش های روان شناسی اجتماعی، دوره 6، شماره 23.
- تاباکنیک، ب و فیدل، ل. (2016). کاربرد آمار چند متغیری، (ترجمه، بلال ایزانلو، ولی الله فرزاد، حمید رضا حسن آبادی، خدیجه ابوالمعالی و مجتبی حبیبی عسگر آباد). انتشارات رشد.
- تاجی، ف و وردی نژاد، ف. (1392). *بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و سلامت روانی دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشکده مدیریت و حسابداری دانشگاه علامه طباطبائی*. دو فصلنامه مطالعات میان رشته ای در رسانه و فرهنگ، دوره 3، شماره 1، 59-79.
- جعفری ندرآبادی، م. (1397). *بررسی رابطه بین میزان وابستگی به فضای مجازی با کارکرد خانواده و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان، جامعه شناسی آموزش و پرورش، شماره 8، 30-45*.
- صالحی عمران، ا؛ عابدینی، م؛ عزیزی، م و کشاورز، ک. (1397). *رابطه بین اعتیاد به اینترنت و افسردگی در بین دانش آموزان دوره دوم شهرستان کردکوی با تاکید بر شبکه های مجازی*، مجله آموزش و سلامت جامعه، دوره 5، شماره 1، 13-18.



- صلحی، م؛ فرهنگی، ح؛ و آرمون، ب. (1392). بررسی فراوانی اختلال اعتیاد به اینترنت در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال 90. *مجله علوم پزشکی رازی*، 20(106)، 47-40.
- طباطبائی راد، ا و افضلی، ا. (1395). *پیش بینی اعتیاد به اینترنت و هراس اجتماعی بر اساس سبک های فرزند پروری در نوجوانان شهر سبزوار*. *مجله آموزش و سلامت جامعه*، دوره 3، شماره 4، 52-58.
- طیوری، ا؛ میری، م؛ بهشتی، د؛ یاری، ا؛ بهشتی، ح و عنابی، غ. (1394). شیوع اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با اضطراب، استرس و افسردگی در دانش آموزان متوسطه شهر بیرجند در سال 1393، *مجله دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*، 22(1)، 67-75.
- طیوری، امیر؛ بهشتی، م ر؛ یاری، د؛ خدابخشی، ا؛ عنانی، ح و سرابی، غ. (1393). *شیوع اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با اضطراب، استرس و افسردگی در دانش آموزان متوسطه شهر بیرجند*، *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*، دوره بیست و دوم، شماره 1.
- عزیزی نژاد، ب؛ پورحیدر، ر؛ رنجی، ژ و قلی نژاد، ز. (1393). بررسی وضعیت اعتیاد به اینترنت در میان دانشجویان و ارتباط آن با مولفه های شخصیتی، شماره 10، پی در پی 63، 959-964.
- گنجی، م؛ نیازی، م و ملک پور، ع. (1394). بررسی تاثیر اعتیاد به فناوری های نوین ارتباطی (اینترنت و ماهواره) بر از هم گسیختگی خانوادگی در شهر کرد. *فصلنامه مطالعات و تحقیقات اجتماعی*، دوره چهارم، شماره 1.
- مجیدی کاکرودی، ز. (1394). *رابطه استرس تحصیلی، صفات شخصیت، درک عملکرد خانواده با اعتیاد به اینترنت*. پایان نامه کارشناسی ارشد علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه خوارزمی. ص 22.
- مسعود نیا، ا. (1391). اعتیاد به اینترنت و خطر بروز اختلال خواب در نوجوانان. *مجله علوم تحقیقات رفتاری*، 10(5)، 350-362.
- نوروزی، ص (1395). رابطه طلاق عاطفی والدین با هراس اجتماعی و هوش هیجانی فرزندان پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه ساوه.
- نوری، ر و صادقان، ن. (1396). اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با اضطراب، استرس، افسردگی و بی خوابی در دانشجویان پرستاری و مامایی، *فصلنامه علمی پژوهشی سلامت محور*، سال سوم، شماره 1.
- نیکو، ح. (1396). *پیش بینی اعتیاد به اینترنت و پرخاشگری بر اساس سیستم های مغزی- رفتاری در نوجوانان*، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز. ص 51-27.
- Amichai-Hamburger, Y., & Hayat, Z. (2011). The impact of the Internet on the social lives of users: A representative sample from 13 countries. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 585-589. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2010.10.009>.
- Amichai-Hamburger, Y., & Hayat, Z. (2011). The impact of the Internet on the social lives of users: A representative sample from 13 countries. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 585-589. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2010.10.009>.
- Association, A. P. (2013). *DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS (DSM) (5 ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Assunção, M. C., Conceição Costa, D. L., de Mathis, M. A., Shavitt, R.G., Ferrão, Y. A., do Rosário, M. C., Miguel, E. C., Torres, A. R. (2012). Social phobia in obsessive-compulsive disorder: Prevalence and correlates, *Journal of Affective Disorders*, 143(1-3): 138-147.



- Bernardi, S., Pallanti, S. (2009). Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 50(6): 510-516.
- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2014). Problematic Internet use: Functions of use, cognitive absorption, and depression. *Computers in Human Behavior*, 37(0), 117-123. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.042>.
- Burnay, J., Billieux, J., Blairy, S., & Larøi, F. (Producer). (2015). Which psychological factors influence Internet addiction? Evidence through an integrative model. [doi:10.1016/j.chb.2014.10.039] .
- Clayton, R. B., Osborne, R. E., Miller, B. K., & Oberle, C. D. (2013). Loneliness, anxiousness, and substance use as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 687-693. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.002>.
- Collins, K., & Bell, R. (1998). Personality and aggression: The Dissipation- Rumination Scale. *Journal of Personality and Social psychology*, 30, 243- 247.
- Connor, K. M., Davidson, J., Churchill, L Psychometric properties of the .E. (2000)- Social Phobia Inventory (SPIN): new self, rating scale. *British Journal of Psychiatry*, 176(1), 379-386.
- Correa, T., Hinsley, A. W., & de Zúñiga, H. G. (2010). Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247-253. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2009.09.003>.
- Cotten, S. R., Ford, G., Ford, S., & Hale, T. M. (2012). Internet use and depression among older adults. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 496-499. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2011.10.021>.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)000418](http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632(00)000418).
- Janiri, L. (2015). Co-occurrence of alcohol use disorder and behavioral addictions: relevance of impulsivity and craving. *Drug and Alcohol Dependence*, 148(0), 118-125. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2014.12.028>.
- El Asam, A., Samara, M., & Terry, P. (2019). Problematic internet use and mental health among British children and adolescents. *Addictive Behaviors*, 90, 428-436. doi:<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.09.007>.
- Elavarasan, K., Dhandapani, T., Norman, P., C, V., & Mani, G. (2018). The association between internet addiction, social phobia and depression in medical college students. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 5, 4351. doi:10.18203/2394-6040.ijcmph20183973.
- Ferguson, C., & Olson, C. (2013). Friends, fun, frustration and fantasy: Child motivations for video game play. *Motivation & Emotion*, 37(1), 154-164.
- Fisher, J. (2010). Development and Application of a Spiritual Well- Being Questionnaire Called SHALOM, *Religions*, 1(1), 105-121.
- Hen, M., & Goroshit, M. (2014). Academic efficacy as a mediator between emotional intelligence, GPA and academic procrastination. Manuscript submitted for publication
- Hsu, W.-Y., Lin, S. S. J., Chang, S.-M., Tseng, Y.-H., & Chiu, N.-Y. (2016). Examining the diagnostic criteria for Internet addiction: Expert validation. *Journal of the Formosan Medical Association*(0). doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jfma.2014.03.010>.
- Jongesma, A.E., Peterson, L.M., Timothy, B. (2014). The complete adult psychotherapy treatment planner. 5th ed, [M.Salimi. trans]. Tehran: Ebnesina. 299.
- Jun, S., Choi, E. (2015). Academic stress and Internet addiction from general strain theory Framework. *Computers in Human Behavior* 49 ,282–287.



- Kalkan, M. (2012). Predictiveness of interpersonal cognitive distortions on university students' problematic Internet use. *Children and Youth Services Review, 34*(7), 1305-1308. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chilyouth.2012.03.003>.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior, 31*(0), 351-354. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>.
- Karim, N. S. A., Zamzuri, N. H. A., & Nor, Y. M. (2009). Exploring the relationship between Internet ethics in university students and the big five model of personality. *Computers & Education, 53*(1), 86-93.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry, 27*(1), 1-8. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.04.011>
- Ko, C.-H., Liu, T.-L., Wang, P.-W., Chen, C.-S., Yen, C.-F., & Yen, J.-Y. (2014). The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of Internet addiction among adolescents: A prospective study. *Comprehensive Psychiatry, 55*(6), 1377-1384. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.05.003>.
- Kuss, D., Shorter, G., Van Rooij, A., Mheen, D., & Griffiths, M. (2014). The Internet addiction components model and personality: Establishing construct validity via a nomological network. *Journal of Computers in Human Behavior 39* (2014) 312–321.
- Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of Anxiety Disorders, 26*, 197-205. doi: 10.1016/j.janxdis.2011.11.001.
- Lee, Y. S., Han, D. H., Kim, S. M., & Renshaw, P. F. (2013). Substance abuse precedes internet addiction. *Addictive Behaviors, 38*(4), 2022-2025. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2012.12.024>.
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhen, SH and Wang, Y. (2010). Stressful life events and problematic Internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model. *Computer in Human Behavior, Volume 26*, pages 1199-1207.
- Ly, C., & Gomez, R. (2014). Unique associations of reinforcement sensitivity theory dimensions with social interaction anxiety and social observation anxiety. *Personality and Individual Differences, 60*, 20-24 .
- McCord, B., Rodebaugh, T. L., & Levinson, C. A. (2014). Facebook: Social uses and anxiety. *Computers in Human Behavior, 34*, 23-27 .
- Meerkerk, G. J., van den Eijnden, R. J. J. M., Franken, I. H. A., & Garretsen, H. F. L. (2010). Is compulsive internet use related to sensitivity to reward and punishment, and impulsivity? *Computers in Human Behavior, 26*(4), 729-735. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2010.01.009>.
- Mellick, W., Sharp, C., & Alfano, C. (2014). The role of BIS/BAS in the vulnerability for depression in adolescent girls. *Personality and Individual Differences, 69*(0), 17-21. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.05.003>.
- Milošević-Đorđević, J. S., & Žeželj, I. L. (2014). Psychological predictors of addictive social networking sites use: The case of Serbia. *Computers in Human Behavior, 32*(0), 229-234. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.018>.
- Mitchell, M. E., Lebow, J. R., Uribe, R., Grathouse, H., & Shoger, W. (2011). Internet use, happiness, social support and introversion: A more fine grained analysis of person variables and internet activity. *Computers in Human Behavior, 27*(5), 1857-1861. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2011.04.008>.



- Montag, C., Jurkiewicz, M., & Reuter, M. (2010). Low self-directedness is a better predictor for problematic internet use than high neuroticism. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1531-1535. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2010.05.021>.
- Mozafari, S., Sepahvandi, M., & Ghazanfari, F. (2018). Study of the relationship between Internet addiction with social Anxiety and Loneliness among high school students in Yasuj *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research*, 8(22).
- MS, S., Geraci A, C, C., Sinatra S, MV, R., Nuovo S . . . E, A. (2018). Internet Addiction Prevalence and Relationship with Loneliness and Social Phobia in a Sample of Southern Italian High School Students from Rural Area. *Addiction & Drug Abuse Open Access Journal*, 1(1), 1-5.
- Müller K, Dreier M, Beutel M, Duven M, Giralt S, Welfling K (2016). A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior*. Vol. 55, PP.172-177.
- Musarrat Azher, Rashid Behram Khan, Muhammad Salim, Muhammad Bilal, Altaf Hussain, Mehvish Haseeb (2014). The Relationship between Internet Addiction and Anxiety among students of University of Sargodha. *International Journal of Humanities and Social Science*. 4 (1), 221-233.
- Orsal, O., Orsal, O., Unsal, A., & Ozalp, S. S. (2013). Evaluation of Internet Addiction and Depression among University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 82(0), 445-454. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.291>.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290. doi:10.1016/j.chb.2014.02.009.
- Park, S. M., Park, Y. A., Lee, H. W., Jung, H. Y., Lee, J.-Y., & Choi, J.-S. (2013). The effects of behavioral inhibition/approach system as predictors of Internet addiction in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 54(1), 7-11. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2012.07.033>.
- Rauch, S. M., Strobel, C., Bella, M., Odachowski, Z., & Bloom, C. (2014). Face to face versus facebook: does exposure to social networking web sites augment or attenuate physiological arousal among the socially anxious? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(3), 187-190.
- Sadat Tabatabaieirad, E., & Akbari Balootbangan, A. (2017). Prediction of Internet Addiction and Social Anxiety Based on Parenting Styles in Adolescents of Sabzevar, Iran *Journal of Education and Community Health*, 12(3).
- Ssdock, B.J., Sadock, V.A., Pedro.(2015). Synopsis of psychiatry: behavioral sciences, 11th. ed. [F, Rezaee.trans] Tehran: Ajmand. 732-735.
- Stein, M.B., M.J. Chartier, A.L. Hazen, M.V. Kozak, M. E. Tancer, S. Lander, et al. (1998). A direct- interview family study of generalized social phobia. *American journal of Psychiatry* 155:90-97.
- Stepanikova, I., Nie, N. H., & He, X. (2010). Time on the Internet at home, loneliness, and life satisfaction: Evidence from panel time-diary data. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 329-338. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.002>
- Tonioni, F. M. D' Alessandris. L., Lai, C., Martinelli, D., Corvino, S., Vasale, F., Fanella, F., Aceto, P. and Briani, P. (2012). "Internet addiction: hours spent online, behaviors and psychological symptoms". *General Hospital Psychiatry*. 34, pp. 80-87.
- Tosun, L. P., & Lajunen, T. (2010). Does Internet use reflect your personality? Relationship between Eysenck's personality dimensions and Internet use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 162-167. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2009.10.010>



- Vasale, M., Fanella, F., Aceto, Paola Bria, P.(2012). Internet addiction: hours spent online, behaviors and psychological symptoms, *General Hospital Psychiatry*, 34(1), 80-87.
- Velezmore, R., Lacefield, K., & Roberti, J. W. (2010). Perceived stress, sensation seeking, and college students' abuse of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1526-1530.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.05.020>.
- Wang, J.-L., Sheng, J.-R., & Wang, H.-Z. (2019). The Association Between Mobile Game Addiction and Depression, Social Anxiety, and Loneliness. *Frontiers in Public Health*, 7(247).
doi:10.3389/fpubh.2019.00247.
- Weeks, J.W., Jakatdar, T.I.A., & Heimberg, R.G. (2010).Comparing and Contrasting Fears of Positive and Negative Evaluation as Facets of Social Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*.
- Wei HT, Chen MU, Huang PC, Bai YM. (2012). The association between online gaming, social phobia, and depression: an internet survey. *BMC Psychiatry*. Vol. 12(92).
- Weinstein A, Dorani D, Elhadif R, Bukovza Y, Yarmulnik A, Dannon (2015).Internet addiction is associated with social anxiety in young adults.*Ann Clin Psychiatry*, 27(1),4-9.
- Wong, N., Sarver, D. E., Beidel, D.C.(2012). Quality of life impairments among adults with social phobia: The impact of subtype, *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 50-57.
- Yang, C. -K. , Choe, B. -M. ,Baity, M. ,Lee, J. -H. ,Cho, J. -S. (2005). SCL-90-R and 16PF profiles of senior high school students with excessive Internet use. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50(7), 407-414.
- Yayan, E. H., Arikan, D., Saban, F., Gürarşlan Baş, N., & Özel Özcan, Ö. (2017). Examination of the Correlation Between Internet Addiction and Social Phobia in Adolescents. *West J Nurs Res*, 39(9), 1240-1254. doi:10.1177/0193945916665820
- Yen, J.-Y., Cheng-Fang, Y., Chen, C.-S., Chang, Y.-H., Yeh, Y.-C., & Ko, C.-H. (2012). The bidirectional interactions between addiction, behaviour approach and behaviour inhibition systems among adolescents in a prospective study. *Psychiatry Research*, 200(2-3), 588-592 .doi:
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2012.03.015>.
- Young, C. M. Y., & Lo, B. C. Y. (2012). Cognitive appraisal mediating relationship between social anxiety and internet communication in adolescents .*Personality and Individual Differences*, 52, 78-83 .

Reflections on the relationship between Internet addiction and social fears in school students

Asghar mirmehrabi^{1*}

PhD student in Higher Education Development Planning, Shahid Beheshti University, Tehran

¹ - asgharmirmehrabi.official@yahoo.com



Behzad rostami sani¹

PhD student in Higher Education Curriculum Planning, Shahid Beheshti University, Tehran

Abstract

Internet addiction is defined as the uncontrollable urge to use the Internet excessively, which is accompanied by devaluing the time spent without the Internet, anger and extreme aggression in cases of deprivation of it, and progressive destruction of one's personal, family and social life. Therefore, the purpose of this study is to reflect on the research conducted on the relationship between Internet addiction and social fears in school students. The statistical population of the study is all the researches done in the field of internet addiction with social fears.

The findings of this article show that there is a positive and significant relationship between Internet addiction and social fears in students. Findings show that depression and social phobia through Internet addiction affect psychosocial and behavioral health. People with social phobia attribute their lack of social skills to their incompetence and worthlessness, so although the use of the Internet and cyberspace has a positive and immediate effect on reducing students' anxiety, it further strengthens their use. From the Internet, which in turn causes behavioral problems; Also, although people with social fears can practice many social behaviors and learn many skills using the Internet, but not using them properly can make the behaviors worse and further lead them to depression and social phobia. It also leads to the formation of a negative identity during the transformation period. In fact, using the Internet can act as a double-edged sword to compensate for psychological deficiencies such as social fear and depression.

Keywords: Internet addiction, social fear

¹ - behzadsani@yahoo.com