

عوامل موثر بر اعتیاد به فضای مجازی بر اساس هنجارهای اجتماعی و سبک زندگی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح
سکینه حاجی حسینی*

چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی عوامل موثر بر اعتیاد به فضای مجازی بر اساس هنجارهای اجتماعی و سبک زندگی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح می باشد. از لحاظ هدف تحقیق از نوع کاربردی و از لحاظ گردآوری اطلاعات از نوع پیمایشی می باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح در سال ۱۴۰۰ (۲۴۰۰) می باشد. روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای نسبی و با استفاده از جدول مورگان تعداد نمونه حدود ۳۳۱ نفر بدست آمد. همچنین برای جمع آوری اطلاعات از روش میدانی و از پرسشنامه های استاندارد استفاده گردیده است. برای تعیین روایی از روایی (صوری) استفاده شده است و میزان پایایی با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ متغیر اعتیاد به فضای مجازی ۰/۸۰، هنجارهای اجتماعی ۰/۷۴ و سبک زندگی ۰/۸۲ بدست آمده است. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ و با آزمون رگرسیون ساده و چندگانه انجام گرفته است و نتایج تحقیق حاکی از آن است که ابعاد سبک زندگی (نوع مصرف فرهنگی، نوع پوشش، نوع تغذیه، الگوی خانوادگی، اوقات فراغت و مدیریت بدن) و ابعاد هنجارهای اجتماعی (هنجارهای خانواده، هنجارهای دانشگاه و هنجارهای

* کارشناس ارشد برنامه ریزی درسی، آموزگار پایه دوم منطقه جناح شهرستان بستک، هرمزگان، ایران.
sakineh.hajhosseini@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۲۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۱/۲۰



جامعه) بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش‌آموزان ابتدایی منطقه جناح تاثیر معکوس معنی‌داری دارد.

واژگان کلیدی: اعتیاد به فضای مجازی، دانش‌آموزان، هنجارهای اجتماعی، سبک زندگی، جناح.

بیان مساله

امروزه اعتیاد به اینترنت به عنوان یک اختلال روانشناختی در علم روانشناسی و پزشکی مطرح شده است بطوری که متخصصان بالینی مواردی از این اختلال را در کلینیک‌های خود گزارش می‌کنند و این اختلال به عنوان شکل جدیدی از اعتیاد در سالهای اخیر توجه پژوهشگران را در حوزه روانشناسی، روانپزشکی، جامعه‌شناسی و حوزه‌های علمی دیگر به خود جلب کرده است. اعتیاد به اینترنت مشکلی است که در جوامع و فرهنگ‌های مختلف به چشم می‌خورد. شیوع این مسئله باعث شده است که شناسایی علل، پیامدها و عوارض آن توسط محققان و متخصصان پیگیری و مورد پژوهش قرار گیرد. گلدبرگ^۱ برای اولین بار از اصطلاح اختلال اعتیاد به اینترنت برای معرفی و شناسایی خصوصیات افرادی که به دنبال استفاده از اینترنت مشکلاتی را نشان می‌دهند استفاده کرد. او اولین کسی بود که گروهی را برای حمایت از معتادان به اینترنت تشکیل داد. اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر به عنوان یک مشکل بهداشتی اخیراً مورد توجه قرار گرفته است و جزو اختلالات روانی طبقه‌بندی شده است. اینترنت در همه جا حضور دارد، در خانه، در مدرسه، در محل کار و در مرکز خرید و با پیدایش اینترنت و توسعه و گسترش دامنه آن به اقصی نقاط جهان، این فناوری که تا سال ۱۹۹۱ صرفاً در اختیار مراکز پژوهشی بود، کاربردهای جدید و متنوعی پیدا کرد. اینترنت یک وسیله ارتباطی بسیار مهم است و زندگی روزانه ما را در خانه، محیط آموزشی و محیط کار تغییر داده است. اینترنت نه تنها کاربردهای فراوانی در زندگی روزمره بشر امروز دارد، بلکه واجد ویژگی‌های خاص و منحصر به فردی است که جذابیت آن را صدچندان می‌کند و ارتباطات از طریق کامپیوتر و اینترنت بخشی از واقعیت زندگی است. انقلاب در تکنولوژی اینترنت و کامپیوتر در تمام افراد و در سنین مختلف تأثیر گذاشته است. شاید بتوان گفت که در دنیای



امروز تکنولوژی اینترنت و کامپیوتر، اثربخش‌ترین ابزار به حساب می‌آید و تکنولوژی اینترنت و کامپیوتر در تمامی حوزه‌های علمی، تجاری، تعلیم و تربیت، فرهنگ، سیاست و... تأثیرگذار بوده است. کامپیوتر و نفوذ گسترده تکنولوژی اینترنت در دنیای امروز باعث شده که هر کسی به نحوی با این تکنولوژی درگیر شده و با آن سروکار داشته باشد. این تقاضای فزاینده به تکنولوژی اینترنت برای بسیاری از افراد با مشکلات عمده بهداشت روانی و ارتباطات اجتماعی ناسالم همراه بوده است. پژوهش‌های انجام گرفته در زمینه اعتیاد به اینترنت نتایج ضدونقیض را گزارش می‌کند. تروئر، کائو و همکاران، یولیس و همکارانش و لی و شانگک خاطر نشان کرده‌اند که استفاده مفرط از اینترنت تأثیر سوئی روی بهداشت روانی دانشجویان گذاشته است (حسن زاده، ۱۳۹۸).

این محققان همچنین متذکر شده‌اند دانشجویانی که استفاده مفرط و آسیب‌شناسانه از اینترنت داشته‌اند در مقایسه با دانشجویانی که دارای چنین تجربه‌ای نبودند آسیب‌شناسی و مشکلات روانی بیشتری را نشان دادند. در واقع افزایش سطوح تجارب کار با اینترنت، با کاهش سطح بهداشت روانی ارتباط دارد. اعتیاد به اینترنت دامنه‌ی گسترده‌ای از افراد را بطور مستقیم و غیر مستقیم تحت تأثیر قرار داده است. با بررسی تعداد افرادی که تحت تأثیر مستقیم یا غیر مستقیم این پدیده قرار گرفته‌اند امکان درک میزان گستردگی آن وجود دارد. اعتیاد به اینترنت یک پدیده جهانی با سطح و دامنه و شیوع متفاوتی از پنج تا ۲۵ درصد جمعیت دانشجویان آمریکا، چین، کره، انگلستان، استرالیا، تایوان، ژاپن، کشورهای اروپای شرقی و غربی است همچنین از نظر جنسیت برخی مطالعات نشان داده‌اند که زنان نسبت به مردان تا دو برابر کمتر از خود اعتیاد به اینترنت را نشان داده‌اند (حسن زاده، ۱۳۹۸).

آمی چای، هامبرگر و بن آرت زی^۱ نشان دادند دانش‌آموزانی که بصورت افراطی وابسته به اینترنت هستند از لحاظ بهداشت روانی احساس تنهایی می‌کنند. مطالعات انجام شده نشان دادند دانش‌آموزانی که به اعتیاد به اینترنت مبتلا هستند، در روابط اجتماعی مهارت‌های لازم را ندارند و از آسیب‌پذیری بالا و سلامت و بهداشت روانی پایین رنج می‌برند. برنر، کاپلان در پژوهش‌های علمی خود به این نتیجه دست یافته‌اند که دانش‌آموزانی که به اعتیاد به اینترنت مبتلا هستند در

^۱ Amy Chai, Hamberger and Ben Art Zi



مقایسه با دانش‌آموزانی که اعتیاد به اینترنت ندارند بهزیستی روانی و اجتماعی کمتری دارند. کائو و همکارانش، کیم، لی و همکاران، ین و همکاران به مقایسه ویژگی‌های روان‌شناختی، شخصیتی و اجتماعی دانش‌آموزانی که استفاده مفرط از اینترنت داشتند در مقابل سایر دانش‌آموزان پرداختند. نتایج پژوهش‌های آنها نشان داد که میزان افسردگی، اضطراب، افکار خودکشی، بیش‌فعالی، هراس، ترس اجتماعی، پرخاشگری و خشونت و رفتارهای ضداجتماعی در دانش‌آموزانی که به اعتیاد به اینترنت مبتلا بودند از سایرین بیشتر بود. فانگ، گریفیتس، جز و مادن، کرات و همکاران در مطالعه خود خاطر نشان کردند که اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان باعث سردی روابط بین فردی، خانوادگی، دوستانه و اجتماعی شده و نیز باعث تغییر در هویت فردی و اجتماعی دانش‌آموزان گردیده است. به هر حال مطالعه سوابق و تحقیقات گذشته نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت با متغیرهای متعدد زمینه‌ای و شخصیتی ارتباط دارد (فیروز بخت، ۱۳۹۸).

در سپیده دم هزاره سوم، شاهد تحولات شگرف فناوری و تأثرات فرهنگی، اجتماعی و حرفه‌ای ناشی از آن هستیم. انقلاب الکترونیک، انفجار اطلاعات و انقلاب رایانه‌ای، تفاوت کمی و کیفی بسیاری را در جهان نسبت به دو دهه پیش با خود به همراه آورده است و آن تبدیل جهات به یک کلبه واحد است. چالش‌انگیزترین، جذاب‌ترین و مهم‌ترین تحولات تحولی است که در زمینه رایانه و اطلاع‌رسانی صورت گرفته است. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که استفاده از اینترنت، سبب احساس ناکامی، تنهایی، اضطراب و بطور کلی کاهش سلامت روانی می‌شود (فیروز بخت، ۱۳۹۸).

از نیمه قرن بیستم با بروز و شکل‌گیری تحولات پرشتاب علمی - تکنولوژی، جهان وارد عصر جدیدی گردید. نخست با ورود رایانه به عرصه فناوری، زندگی انسان دستخوش تحول شد و در پی آن با تسهیل در روند ارتباطات، کوچک شدن دنیا شتاب گرفت که در این روند هم شبکه جهانی اطلاع (اینترنت) سهم بسزایی داشت. در این تحول، فرصت‌ها و چالش‌ها، بیم‌ها و امیدها، به موازات هم در برابر جوامع انسانی قرار گرفتند و این محیط چند رسانه‌ای جدید، بافت معنایی چند ساخته‌ای به وجود آورده که غالب جلوه‌های فرهنگی و سیاسی را با همه تنوع و گوناگونی در خود جای می‌دهد. در حوزه فرهنگی و در بافت «ابرمندی» که به وسیله رسانه‌های نوین شکل می‌گیرد جلوه‌های گذشته، حال و آینده با یکدیگر پیوند می‌یابند و یک محیط نمادین جدید



ایجاد می‌کنند که در آن دنیای مجازی به واقعیت محیط زندگی ما بدل می‌شود (عطارزاده، ۱۳۹۹). گسترش استفاده از اینترنت با تمامی جنبه‌های زندگی از جمله مدرسه، محل کار، خدمات بانکی، تجارت، پرداخت مالیات و حتی رای‌گیری تلفیق شده است. مهمترین تغییراتی که این فناوری به وجود آورده به وسیله مارشال مک لوهان در یک عبارت خلاصه شده است و آن تبدیل جهان به یک دهکده جهانی است. بدین معنی که مردم نقاط مختلف در سراسر کشورهای کره زمین به مثابه یک دهکده، امکان برقراری ارتباط با یکدیگر و اطلاع از اخبار و رویدادهای جهانی را دارند. کشور ما از نظر بهره‌مندی از اینترنت در بین ۱۷۸ کشور جهان رتبه ۸۷ را دارد که بر اساس طبقه‌بندی اتحادیه جهانی مخابرات جزو کشورهای حد متوسط استفاده از اینترنت بشمار می‌رود. از این رو همزمان با دسترسی گسترده افراد به اینترنت، شاهد نوع جدیدی از اعتیاد اینترنتی هستیم که مسئله اصلی و خاص عصر اطلاعات است. همانند انواع دیگر اعتیادها، اعتیاد به اینترنت با علائمی همراه است که از آن قبیل می‌توان به افسردگی، کج خلقی، احساس تنهایی، اضطراب، ناآرامی و... اشاره کرد (عزیزی، ۱۳۹۱).

با همگانی شدن عرصه اینترنت در اوایل دهه نود میلادی، مساله استفاده مفرط از این فناوری از حدود سال ۱۹۹۴ توجه روانشناسان را به خود جلب کرد. از آن زمان تاکنون، پدیده اعتیاد به اینترنت در کشورهای مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است. در این میان خانواده‌های سنتی در معرض تغییرات مهمی که ناشی از پیدایش و ورود فناوری‌های جدید به حریم خانواده است؛ قرار دارند. در میان فناوری‌های نو، اینترنت به لحاظ ویژگی‌های خاص دارای اهمیت شگرف است زیرا سبب شده تا با ساختار تازه‌ای در خانواده‌های ایرانی در شرف تکوین باشد. (پاکروان، ۱۳۹۸).

مشکل اعتیاد اینترنتی از عوارض زندگی در دنیا متمدن است ولی با این حال این مشکل در جوامع غربی کمتر از جوامع شرقی به چشم می‌خورد و علت این امر این است که در جوامع غربی ارائه اینترنت به درون جامعه به همراه یک برنامه مدون و پایدار و طبق برنامه‌ریزی‌های قبلی صورت گرفته است، در حالی که ورود اینترنت به سایر کشورها طبق برنامه و کنترل شده نبوده است، به همین دلیل است که دچار مشکلاتی شده‌اند.



امروزه دیجیتال بخشی از زندگی افراد بالاخص قشر نوجوان و جوان شده است و برخی آن را به عنوان یک تهدید یا مانع برای این دوره می‌دانند. (سعدی پور، ۱۳۹۳). نوجوانان و جوانان امروز، به عنوان فرزندان دیجیتال، تمام زندگی خود را در دنیای مجازی که توسط رسانه‌ها، بویژه کامپیوتر و اینترنت احاطه شده است سپری می‌کنند. جای تعجب نیست که تعاملات آنها با تکنولوژی موجب طرح سوالات و نگرانیهایی شده است. در دنیای ماشینی و شهری امروز که والدین فرصت چندانی برای صرف وقت با فرزندانشان ندارند والدین ساده‌ترین راه را برای سرگرم نمودن فرزندانشان انتخاب می‌نمایند. بدین صورت که ابزارهایی همچون تلفن همراه، لپ‌تاپ، رایانه‌ی شخصی و اینترنت را در اختیار فرزندانشان قرار می‌دهند تا او در اتاق خود به کار با آنها مشغول شود. حال آن که فرزند تنها از نظر فیزیکی در محیط امن خانه به سر می‌برد، ولی در عمل از طریق این وسایل به ویژه اینترنت به دنیایی به مراتب بزرگ‌تر از محیط پیرامونش قدم می‌نهد و با چیزهایی مواجه می‌شود که بسیاری از پدران و مادران از وجود آنها آگاه نیستند. (ابراهیم پور کومله، ۱۳۹۰)

در واقع، می‌توان گفت که پدیده اینترنت یک شمشیر دو لبه است، یعنی هم «فرصت» است و هم «تهدید»، هم «سازنده» است و هم «تخریب‌کننده»، هم «توسعه‌دهنده» ذهن است و هم «اسیرکننده» آن. بنابراین، مفید یا مضر بودن آن، به ظرفیت فکری افراد و قابلیت تصمیم‌گیری و مدیریتی کسانی بستگی دارد که اطلاعات دریافتی را سازمان‌دهی و پردازش می‌کنند. به همین سبب است که امروزه موضوع «مدیریت کیفی اطلاعات» فراتر از «جمع‌آوری کمی اطلاعات» مورد بحث قرار گرفته و نشان‌دهنده آن است که اگر مدیریت صحیح اطلاعات وجود نداشته باشد، جریان اطلاعات همچون سیلاب طوفنده‌ای خواهد شد که همه چیز را در سر راه خود ویران می‌کند. درحالی که اگر این سیلاب خروشان، به مسیرهای از پیش تعیین شده «هدایت» و «مدیریت» شود تا زمین‌های حاصل‌خیز را آبیاری کند، به شکوفایی بذرهایی نهفته در زمین منجر می‌گردد. (سعدی پور، ۱۳۹۳)

با وجود کمرنگ شدن نقش تربیتی خانواده نسبت به دهه‌های قبل، هنوز مهمترین عامل زمینه‌ساز با پیشگیری‌کننده در وابستگی نوجوان به فضای مجازی یا استفاده مناسب و مدیریت شده از این



فضا، خانواده است. دکتر ساروخی عضو هیات علمی دانشگاه تهران معتقد است که هیچ آسیب اجتماعی وجود ندارد که بتوان خارج از چارچوب خانواده متصور شد. (سلگی، ۱۳۹۵). یکی از مشکلاتی که وابستگی به اینترنت در دانش آموزان به وجود آورده است، ضعف عملکرد تحصیلی در آنان است که نه تنها در سطح فردی بلکه موجب هدر رفتن سرمایه گذاری جامعه در بخش آموزشی و رشد و بالندگی خود خواهد شد (جعفری ندرآبادی، ۱۳۹۷).

سبک زندگی عنوانی شناخته شده در بیشتر علوم انسانی در سطح بین المللی است که از زاویه های متعدد به آن نگاه می شود و از ابعاد مختلف مورد مطالعه قرار می گیرد. از مباحث تجویزی تا پژوهش های توصیفی و تحلیل های استنباطی پیچیده، از عامترین و کلی ترین نگاه در سطح نظریه پردازان کلان تا ریزموضوعاتی مثل سبک بستن دکمه پیراهن و تاثیر آن بر برداشت اولیه دیگران از فرد با این تفاوت که نگاه کلان و پرداختن نظریه ای منسجم برای تمام ابعاد زندگی، بس دشوار و ضروری است. بدیهی است برای عرضه کردن یک نظریه کلان برای سبک زندگی تجویزی باید به زیر بنای هستی شناختی، انسان شناختی و توجه کامل و نگاه توصیفی و تحلیلی را در هم آمیخت. (کاویانی، ۱۳۹۰)

بنابر آنچه بیان شد، در این پژوهش تلاش می شود نقش عوامل موثر بر اعتیاد به فضای مجازی بر اساس هنجارهای اجتماعی و سبک زندگی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح، به گونه ای منظم و قابل اتکا تشریح و بررسی شود که هنجارهای اجتماعی و سبک زندگی تا چه میزان می تواند اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش آموزان را پیش بینی کند. حال با توجه به مطالب ارائه شده هدف پژوهش حاضر پاسخگویی به این سوال است که هنجارهای اجتماعی و سبک زندگی تا چه حد می تواند اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح را پیش بینی کند؟

اهمیت و ضرورت تحقیق

اشخاصی که از اینترنت بیشتر استفاده می کنند علاوه بر آن که بر زندگی خانوادگی آنها تاثیر منفی می گذارد، زمان کمتری با خانواده صحبت می کنند و احساسا تنهایی و افسردگی و کمبود عزت



نفس و... در آنها بیشتر می شود. این افراد از جنبه های مالی و جسمی و فرهنگی نیز آسیب های بیشتری را پذیرا می شوند. قشر تحصیل کرده و متوسط که عمده کاربران اینترنت هستند، تاثیر گذاریشان بر دیگر اقشار بیشتر است. الگوها، مدها، نوع رفتار، نوع لباس، کفش ها، تکیه کلام ها و... که از سوی طبقه متوسط رواج می یابد، در اندک زمانی به دیگر اقشار و طبقات نیز سرایت می کند و این سرایت نه از طریق اینترنت که از طریق تعاملات روزانه، مطبوعات، ماهواره ها و... نیز صورت می پذیرد. لذا نمی توان اهمیت چنین سیر و رویکردی در استفاده روزانه از اینترنت در ایران را نادیده گرفت، رویکردی که به مسایل و آسیب های مختلفی چون بیکاری، افسردگی و عدم احساس مفید بودن برای خود و دیگران و به تبع آن رشد انحرافات، اعتیاد و... منجر می شود (دادرس، ۱۳۹۶).

از این رو هدف از این تحقیق، پاسخ به این پرسش است که چه عواملی باعث سوق یافتن به سمت استفاده غیر اصولی و خارج از استانداردهای تعریف شده و یا حتی فراتر از میانگین جهانی نرم حضور در فضای مجازی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح می شود؟ و از آنجایی که در جامعه مورد نظر تا کنون هیچ تحقیقی به بررسی این موضوع نپرداخته است اهمیت این موضوع دو چندان می شود و همچنین با در نظر گرفتن بعد افزایشی تحقیق ضرورت و اهمیت انجام چنین پژوهش هایی روشن می گردد.

فرضیه های تحقیق

فرضیه اصلی

۱. هنجارهای اجتماعی بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح معنی دار دارد.

۲. سبک زندگی بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح تاثیر معنی دار دارد.



فرضیه‌های فرعی

۱. نوع مصرف فرهنگی دانش آموزان بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح تاثیر معنی دار دارد.
۲. نوع پوشش دانش آموزان بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح تاثیر معنی دار دارد.
۳. نوع تغذیه دانش آموزان بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح تاثیر معنی دار دارد.
۴. الگوی خانوادگی دانش آموزان بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح تاثیر معنی دار دارد.
۵. اوقات فراغت دانش آموزان بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح تاثیر معنی دار دارد.
۶. مدیریت بدن دانش آموزان بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح تاثیر معنی دار دارد.
۷. هنجارهای خانواده دانش آموزان بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح تاثیر معنی دار دارد.
۸. هنجارهای دانشگاه دانش آموزان بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح تاثیر معنی داری دارد.
۹. هنجارهای جامعه دانش آموزان بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح تاثیر معنی دار دارد.

تعاریف نظری (مفهومی)

اعتیاد به فضای مجازی

دیویس معتقد است که اصطلاح «استفاده مرضی از اینترنت» مناسب تر از اصطلاحات دیگر است. به نظر دیویس استفاده از اینترنت صرفاً یک رفتار اعتیاد آمیز نیست بلکه مجموعه‌ای از عوامل



شناختی و رفتاری را در زمینه اینترنت تشکیل می‌دهد که روی زندگی فرد اثر منفی می‌گذارد. هال و یاسونز (۲۰۰۰) اصطلاح «وابستگی رفتاری به اینترنت» را به کار می‌برند. گریفتز (۱۹۹۸) می‌گوید که اختلال اعتیاد به اینترنت ممکن است از یک یا چند جنبه اینترنت ناشی شود. تایپ کردن، رابطه رویارویی، محتوا و فعالیت‌های اجتماعی (قلی پور، ۱۳۹۵).

سبک زندگی

به علایق، نظرات، رفتارها و جهت گیری رفتاری یک فرد، گروه یا فرهنگ اشاره می‌کند و نیز به معنای شیوه زندگی خاص یک فرد، گروه یا جامعه است (قلی پور، ۱۳۹۵). آلدرد آدلر از این اصطلاح برای اشاره به حال و هوای زندگی فرد استفاده کرد سبک زندگی هدف فرد، خود پنداره، احساس‌های فرد نسبت به دیگران و نگرش فرد نسبت به دنیا را شامل می‌شود معنای شیوه زندگی خاص یک فرد، گروه، یا جامعه است. این اصطلاح نخستین بار توسط آلفرد آدلر روان شناس اتریشی استفاده شد. سبک زندگی را فرهنگ آکسفورد «راه‌های گوناگون زندگی فرد یا گروه می‌داند» (قلی پور، ۱۳۹۵).

فرهنگ لانگ من، آن را «راه یا سبکی برای زیستن» می‌خواند. از نظر آسا برگر سبک زندگی مد یا حالت زندگی فرد می‌باشد. سوبل سبک زندگی را هر شیوه متمایز، اما قابل تشخیص زیستن تعریف کرده است. با در نظر داشتن این تعاریف، ما با واژه فراگیری روبرو هستیم که از سلیقه فرد در زمینه آرایش مو و لباس، سرگرمی و تفریح، کار و شغل، تاهنر و غیره، همگی را شامل می‌شود. (نویدینا، ۱۳۹۳).

هنجارهای اجتماعی

رفتارهای معینی هستند که بر اساس ارزش‌های اجتماعی قرار دارند. ارزش‌های اجتماعی به تدریج بصورت هنجارهای اجتماعی در می‌آیند و با رعایت کردن آنها جامعه انتظام پیدا می‌کند (دستجردی و صیادی، ۱۳۹۱)



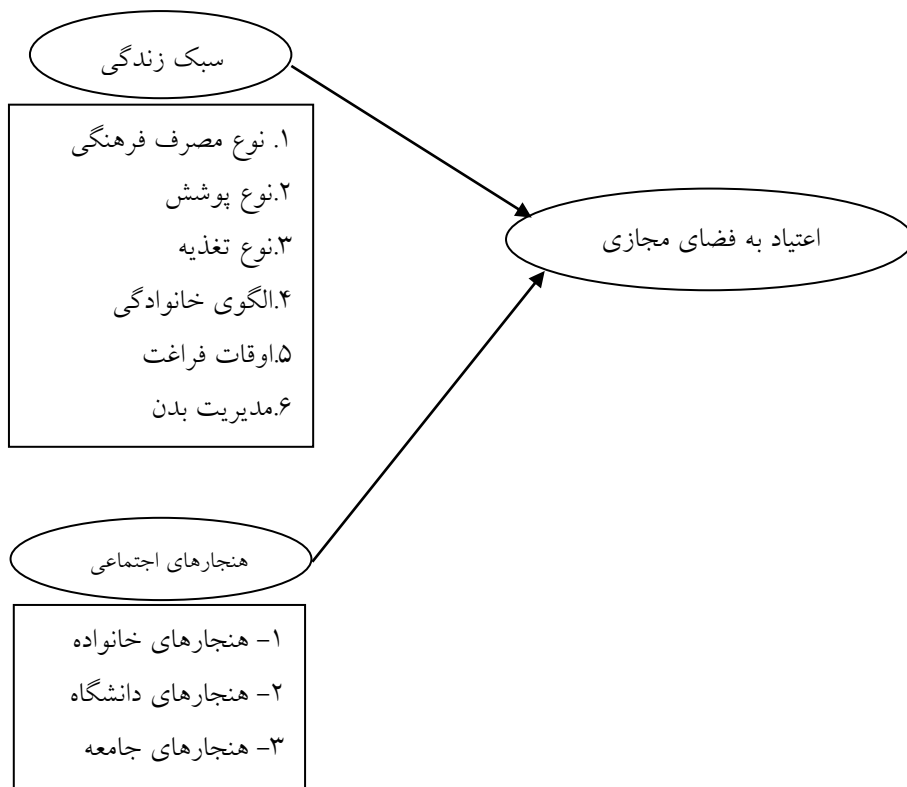
مدل مفهومی

متغیرهای مستقل

هنجارهای اجتماعی و سبک زندگی (مقیاس اندازه گیری: فاصله‌ای)

متغیر وابسته

اعتیاد به فضای مجازی (مقیاس اندازه گیری: فاصله‌ای)



منبع: (دستجردی و صیادی، ۱۳۹۱)، بحری و همکاران، (۱۳۹۰) و (نویدینا، ۱۳۹۳).



روش تحقیق

از لحاظ هدف تحقیق حاضر از نوع کاربردی، از لحاظ روش پیمایشی می‌باشد و هدف آن بررسی عوامل مؤثر بر اعتیاد به فضای مجازی بر اساس هنجارهای اجتماعی و سبک زندگی در بین دانش‌آموزان ابتدایی منطقه جناح است. جامعه آماری: جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان ابتدایی منطقه جناح که بر اساس سرشماری سال ۱۴۰۰ تعداد آن‌ها ۲۴۰۰ نفر می‌باشد. روش نمونه‌گیری و حجم نمونه: روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای نسبی و با استفاده از جدول مورگان تعداد نمونه ۳۳۱ نفر بدست آمد. روش و ابزار گردآوری اطلاعات: در این پژوهش از دو روش اسنادی و پیمایشی برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده می‌شود. در بخش نظری، پس از مرور پژوهش‌های انجام شده قبلی این حوزه و نظریه‌های جامعه‌شناسی، روان‌شناسی اجتماعی و علوم ارتباطات اجتماعی، از آنها در تدوین چارچوب نظری پژوهش استفاده و در بخش تجربی با استفاده از روش پیمایشی، ارتباط بین فرضیه‌ها بررسی می‌شود. برای گردآوری اطلاعات مورد نیاز از ابزار پرسشنامه استفاده می‌شود که شامل ۳ پرسشنامه می‌باشد. پرسشنامه اول برای سنجش میزان استفاده از فضای مجازی، پرسشنامه دوم برای تعیین سبک زندگی و سومین پرسشنامه هنجارهای اجتماعی تهیه و طراحی شده است. پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یا ننگ (IAT) در سال ۱۹۸۸ توسط کیمبرلی یانگ ساخته شد و در زمینه سنجش اعتیاد اینترنتی مورد استقبال بسیاری قرار گرفت. سوالات این آزمون بر اساس ملاک‌های DSM-IV-TR برای اختلال قماربازی بیمارگون طراحی شده‌اند چرا که گمان می‌رود اختلال اعتیاد به اینترنت شباهت زیادی با اختلال قماربازی بیمارگون دارد. این پرسشنامه دارای ۲۰ سوال است و تعیین می‌کند که آیا استفاده بیش از حد از اینترنت بر جنبه‌های مخلف زندگی فرد اثر گذاشته است یا خیر. پرسشنامه سبک زندگی: این پرسشنامه متشکل از ۵۲ سوال با طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت می‌باشد که از ۶ بعد (نوع مصرف فرهنگی، نوع پوشش، نوع تغذیه، الگوی خانوادگی، اوقات فراغت و مدیریت بدن) می‌باشد. پرسشنامه هنجارهای اجتماعی: پرسشنامه متشکل از ۳۰ سوال با طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت می‌باشد که از ۳ بعد (هنجارهای خانواده، هنجارهای دانشگاه و هنجارهای جامعه) می‌باشد.



جدول ۱: جدول آلفای کرونباخ

میزان آلفای کرونباخ	متغیر
۰/۸۰	اعتیاد به فضای مجازی
۰/۷۴	هنجارهای اجتماعی
۰/۸۲	سبک زندگی

این میزان در پرسشنامه توزیع شده برای متغیرهای تحقیق بالای ۷۰ درصد محاسبه شده است. ضریب آلفای کرونباخ بدست آمده نشان از پایایی مناسب پرسشنامه می‌باشد. روش تجزیه تحلیل داده‌ها و اطلاعات: در این تحقیق برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از دو روش توصیفی و استنباطی استفاده می‌شود. آمار توصیفی، به منظور برآورد فراوانی و محاسبه میانگین و انحراف معیار داده‌ها به کار می‌رود. همچنین در آمار استنباطی، ابتدا از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها استفاده شد، به علت نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون رگرسیون چند گانه و ساده از طریق نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ برای آزمون فرضیات و تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شده است.

یافته‌های پژوهش

فرضیه اصلی اول

هنجارهای اجتماعی بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش‌آموزان ابتدایی منطقه جناح تاثیر معنی‌دار دارد.

جدول ۲: خلاصه مدل رگرسیون هنجارهای اجتماعی بر اعتیاد به فضای مجازی

ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده
۰/۵۱	۰/۲۶	۰/۲۵

طبق نتایج جدول (۲) ضریب همبستگی بین هنجارهای اجتماعی بر اعتیاد به فضای مجازی برابر ۰/۵۱ است و ضریب تعیین نیز برابر ۰/۲۶ تغییرات متغیر وابسته اعتیاد به فضای مجازی را تبیین می‌کند و بقیه ۰/۷۴ مربوط به متغیرهای دیگر می‌باشد.



جدول (۳) نتایج تحلیل رگرسیون بین هنجارهای اجتماعی بر اعتیاد به فضای مجازی

Sig.	t	ضریب استاندارد Beta	ضرایب غیر استاندارد		مؤلفه‌ها
			انحراف معیار	B	
۰/۰۰۰	۱۱/۲۴۹		۰/۱۷۳	۱/۹۴۵	مقدار ثابت
۰/۰۰۰	-۱۱/۸۲۳	-۰/۵۱	۰/۰۵۰	-۰/۵۸۵	هنجارهای اجتماعی

برای تعیین تاثیر متغیر هنجارهای اجتماعی به عنوان متغیر پیش بین و اعتیاد به فضای مجازی به عنوان متغیر ملاک، با تحلیل رگرسیون ساده به روش ورود تحلیل شدند. همانطور که در جدول شماره (۳) مشاهده می شود میزان p مشاهده شده در این متغیر معنی دار است و نتایج نشان می دهد که متغیر هنجارهای اجتماعی ($BETA = -0.51$) متغیر اعتیاد به فضای مجازی را پیش بینی می کند.

فرضیه اصلی دوم

سبک زندگی بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح تاثیر معنی دار دارد.

جدول ۴: خلاصه مدل رگرسیون سبک زندگی بر اعتیاد به فضای مجازی

ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده
۰/۸۳	۰/۷۰	۰/۷۰

طبق نتایج جدول (۴) ضریب همبستگی بین سبک زندگی بر اعتیاد به فضای مجازی برابر ۰/۸۳ است و ضریب تعیین نیز برابر ۰/۷۰ تغییرات متغیر وابسته اعتیاد به فضای مجازی را تبیین می کند و بقیه ۰/۳۰ مربوط به متغیرهای دیگر می باشد.



جدول (۵) نتایج تحلیل رگرسیون بین سبک زندگی بر اعتیاد به فضای مجازی

.Sig	t	ضریب استاندارد Beta	ضرایب غیر استاندارد		مؤلفه‌ها
			انحراف معیار	B	
۰/۰۰۰	۹/۱۵۹		۰/۱۰۰	۰/۹۱۹	مقدار ثابت
۰/۰۰۰	-۳۰/۶۵۳	-۰/۸۳	۰/۰۲۷	-۰/۸۲۱	سبک زندگی

برای تعیین تاثیر متغیر سبک زندگی به عنوان متغیر پیش بین و اعتیاد به فضای مجازی به عنوان متغیر ملاک، با تحلیل رگرسیون ساده به روش ورود تحلیل شدند. همانطور که در جدول شماره (۵) مشاهده می‌شود میزان p مشاهده شده در این متغیر معنی دار است و نتایج نشان می‌دهد که متغیر سبک زندگی ($BETA = -0/83$) متغیر اعتیاد به فضای مجازی را پیش بینی می‌کند.

فرضیه‌های فرعی اول تا ششم

ابعاد سبک زندگی بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح تاثیر معنی دار دارد.

جدول ۶: خلاصه مدل رگرسیون ابعاد سبک زندگی بر اعتیاد به فضای مجازی

ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده
۰/۹۵	۰/۹۰	۰/۹۰

طبق نتایج جدول (۶) ضریب همبستگی بین ابعاد سبک زندگی بر اعتیاد به فضای مجازی برابر ۰/۹۵ است و ضریب تعیین نیز برابر ۰/۹۰ تغییرات متغیر وابسته اعتیاد به فضای مجازی را تبیین می‌کند و بقیه ۰/۱۰ مربوط به متغیرهای دیگر می‌باشد.

جدول (۷) نتایج تحلیل رگرسیون بین ابعاد سبک زندگی بر اعتیاد به فضای مجازی

.Sig	t	ضریب استاندارد Beta	ضرایب غیر استاندارد		مؤلفه‌ها
			انحراف معیار	B	
۰/۱۰۳	۱/۶۳۵		۰/۱۴۳	۰/۲۳۴	مقدار ثابت



۰/۰۰۰	-۶/۲۵۹	-۰/۲۰	۰/۰۲۶	-۰/۱۶۱	نوع مصرف فرهنگی
۰/۰۰۰	-۱۱/۵۲۸	-۰/۴۹	۰/۰۲۶	-۰/۳۰۰	پوشش
۰/۰۰۰	-۵/۲۱۰	-۰/۱۹	۰/۰۳۵	-۰/۱۵۰	تغذیه
۰/۰۰۳	-۲/۲۸۶	-۰/۰۶	۰/۰۴۶	-۰/۱۳۷	الگوی ازدواج
۰/۰۰۰	-۱۳/۱۴۵	-۰/۶۶	۰/۰۳۳	-۰/۴۳۳	اوقات فراغت
۰/۰۰۰	-۶/۱۰۰	-۰/۲۹	۰/۰۴۲	-۰/۲۵۵	مدیریت بدن

برای تعیین تاثیر متغیر ابعاد سبک زندگی (نوع مصرف فرهنگی، نوع پوشش، نوع تغذیه، الگوی خانوادگی، اوقات فراغت و مدیریت بدن) به عنوان متغیر پیش بین و اعتیاد به فضای مجازی به عنوان متغیر ملاک، با تحلیل رگرسیون چندگانه به روش ورود تحلیل شدند. همانطور که در جدول شماره (۷) مشاهده می شود میزان p مشاهده شده در این متغیر معنی دار است و نتایج نشان می دهد که متغیر نوع مصرف فرهنگی ($BETA = -0/20$)، نوع پوشش ($BETA = -0/49$)، نوع تغذیه ($BETA = -0/19$)، الگوی خانوادگی با کمترین میزان تاثیر با بتای ($BETA = -0/06$)، اوقات فراغت با بیشترین میزان تاثیر با بتای ($BETA = -0/66$) و مدیریت بدن ($BETA = -0/29$) متغیر اعتیاد به فضای مجازی را پیش بینی می کنند.

فرضیه های فرعی هفتم تا نهم

ابعاد هنجارهای اجتماعی بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح تاثیر معنی دار دارد.

جدول ۸: خلاصه مدل رگرسیون ابعاد هنجارهای اجتماعی بر اعتیاد به فضای مجازی

ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده
۰/۹۷	۰/۹۴	۰/۹۴



طبق نتایج جدول (۸) ضریب همبستگی بین ابعاد هنجارهای اجتماعی بر اعتیاد به فضای مجازی برابر ۰/۹۷ است و ضریب تعیین نیز برابر ۰/۹۴ تغییرات متغیر وابسته اعتیاد به فضای مجازی را تبیین می‌کند و بقیه ۰/۹۴ مربوط به متغیرهای دیگر می‌باشد.

جدول (۴-۱۵) نتایج تحلیل رگرسیون بین ابعاد هنجارهای اجتماعی بر اعتیاد به فضای مجازی

مؤلفه‌ها	ضرایب غیر استاندارد		ضریب استاندارد Beta	t	.Sig
	B	انحراف معیار			
مقدار ثابت	۰/۵۵۸	۰/۰۴۸		۱۱/۵۷۹	۰/۰۰۰
هنجارهای خانواده	-۰/۳۱۵	۰/۰۱۶	-۰/۳۶	-۲۰/۰۴۵	۰/۰۰۰
هنجارهای دانشگاه	-۰/۲۸۸	۰/۰۱۵	-۰/۴۴	-۱۸/۶۰۷	۰/۰۰۰
هنجارهای جامعه	-۰/۰۶۳	۰/۰۰۷	-۰/۲۵	-۹/۰۰۸	۰/۰۰۰

برای تعیین تاثیر متغیر ابعاد هنجارهای اجتماعی (هنجارهای خانواده، هنجارهای مدرسه و هنجارهای جامعه) به عنوان متغیر پیش بین و اعتیاد به فضای مجازی به عنوان متغیر ملاک، با تحلیل رگرسیون چندگانه به روش ورود تحلیل شدند. همانطور که در جدول شماره (۴-۱۵) مشاهده می‌شود میزان p مشاهده شده در این متغیرها معنی‌دار است و نتایج نشان می‌دهد که متغیر هنجارهای خانواده ($BETA = -0/36$)، هنجارهای مدرسه با بیشترین میزان تاثیر با بتای (-۰/۴۴) $BETA =$ و هنجارهای جامعه با کمترین میزان تاثیر با بتای ($BETA = -0/25$) متغیر اعتیاد به فضای مجازی را پیش بینی می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اصلی اول

هنجارهای اجتماعی بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش‌آموزان ابتدایی منطقه جناح تاثیر معنی‌دار دارد.



برای تعیین تاثیر متغیر هنجارهای اجتماعی به عنوان متغیر پیش بین و اعتیاد به فضای مجازی به عنوان متغیر ملاک، با تحلیل رگرسیون ساده به روش ورود تحلیل شدند. همانطور که در نتایج مشاهده می‌شود میزان p مشاهده شده در این متغیر معنی‌دار است و نتایج نشان می‌دهد که متغیر هنجارهای اجتماعی ($BETA = -0/51$) متغیر اعتیاد به فضای مجازی را پیش‌بینی می‌کند. نتایج این فرضیه با نتایج تحقیقات باقری و همکاران (۱۳۹۱)، روحانی و تازی (۱۳۹۰)، مرعشیان (۱۳۸۸)، آتش‌پور و آقای (۱۳۸۳)، آتش‌پور (۱۳۸۴)، گل‌شکوه (۱۳۸۹) همسو می‌باشد. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که علاوه بر تاثیراتی که فضای مجازی روی فرد می‌گذارد، روابط اجتماعی را نیز تا حد زیادی تحت تاثیر خود قرار داده است. یکی از جنبه‌های مهم تاثیر فضای مجازی بر ارتباطات اجتماعی، کانون خانواده است با توجه به این نتایج پابندی به هنجارهای اجتماعی می‌تواند میزان اعتیاد به فضای مجازی را کاهش بدهند و تاثیر معکوس دارند.

فرضیه اصلی دوم

سبک زندگی بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش‌آموزان ابتدایی منطقه جناح تاثیر معنی‌دار دارد.

برای تعیین تاثیر متغیر سبک زندگی به عنوان متغیر پیش بین و اعتیاد به فضای مجازی به عنوان متغیر ملاک، با تحلیل رگرسیون ساده به روش ورود تحلیل شدند. همانطور که در نتایج مشاهده می‌شود میزان p مشاهده شده در این متغیر معنی‌دار است و نتایج نشان می‌دهد که متغیر سبک زندگی ($BETA = -0/83$) متغیر اعتیاد به فضای مجازی را پیش‌بینی می‌کند. نتایج این فرضیه با نتایج تحقیقات باقری و همکاران (۱۳۹۱)، روحانی و تازی (۱۳۹۰)، مرعشیان (۱۳۸۸)، آتش‌پور و آقای (۱۳۸۳)، آتش‌پور (۱۳۸۴)، گل‌شکوه (۱۳۸۹) همسو می‌باشد. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که سبک زندگی، روش الگومند مصرف، درک و ارزش‌گذاری محصولات فرهنگ مادی است که استقرار معیارهای هویتی را در چارچوب زمان و مکان ممکن می‌سازد. این مفهوم الگوهای روابط اجتماعی، سرگرمی، مصرف، مد و پوشش را در بر می‌گیرد و حتی نگرش‌ها، ارزش‌ها و جهان‌بینی فرد و گروهی که عضو آن است را نیز باز می‌نمایاند و نوع سبک زندگی



مثبت باعث کاهش اعتیاد به فضای مجازی می‌گردد و اگر افراد سبک زندگی مناسبی را پی گیر نباشند ممکن است با مشکلات زیادی از جمله اعتیاد به فضای مجازی نیز مواجهه بشوند.

فرضیه‌های فرعی اول تا ششم

ابعاد سبک زندگی بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح تاثیر معنی‌دار دارد.

برای تعیین تاثیر متغیر ابعاد سبک زندگی (نوع مصرف فرهنگی، نوع پوشش، نوع تغذیه، الگوی خانوادگی، اوقات فراغت و مدیریت بدن) به عنوان متغیر پیش بین و اعتیاد به فضای مجازی به عنوان متغیر ملاک، با تحلیل رگرسیون چند گانه به روش ورود تحلیل شدند. همانطور که در نتایج مشاهده می‌شود میزان p مشاهده شده در این متغیر معنی‌دار است و نتایج نشان می‌دهد که متغیر نوع مصرف فرهنگی ($BETA = -0/20$)، نوع پوشش ($BETA = -0/49$)، نوع تغذیه ($-0/19$) $BETA =$ ، الگوی خانوادگی با کمترین میزان تاثیر با بتای ($BETA = -0/06$)، اوقات فراغت با بیشترین میزان تاثیر با بتای ($BETA = -0/66$) و مدیریت بدن ($BETA = -0/29$) متغیر اعتیاد به فضای مجازی را پیش بینی می‌کنند. نتایج این فرضیه با نتایج تحقیقات باقری و همکاران (۱۳۹۱)، روحانی و تاری (۱۳۹۰)، مرعشیان (۱۳۸۸)، آتش پور و آفای (۱۳۸۳)، آتش پور (۱۳۸۴)، گل شکوه (۱۳۸۹) همسو می‌باشد با توجه به این نتایج بعد اوقات فراغت با بیشترین میزان می‌تواند با اعتیاد به فضای مجازی در ارتباط باشد به این صورت که افراد با نداشتن اوقات فراغت مناسب و سازنده دچار اعتیاد به فضای مجازی می‌شوند.

فرضیه‌های فرعی هفتم تا نهم

ابعاد هنجارهای اجتماعی بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح تاثیر معنی‌داری دارد.

برای تعیین تاثیر متغیر ابعاد هنجارهای اجتماعی (هنجارهای خانواده، هنجارهای مدرسه و هنجارهای جامعه) به عنوان متغیر پیش بین و اعتیاد به فضای مجازی به عنوان متغیر ملاک، با تحلیل رگرسیون چند گانه به روش ورود تحلیل شدند. همانطور که در نتایج مشاهده می‌شود میزان



p مشاهده شده در این متغیرها معنی دار است و نتایج نشان می‌دهد که متغیر هنجارهای خانواده (BETA = -0.36)، هنجارهای دانشگاه با بیشترین میزان تاثیر با بتای (BETA = -0.44) و هنجارهای جامعه با کمترین میزان تاثیر با بتای (BETA = -0.25) متغیر اعتیاد به فضای مجازی را پیش بینی می‌کنند. نتایج این فرضیه با نتایج تحقیقات باقری و همکاران (۱۳۹۱)، روحانی و تارلی (۱۳۹۰)، مرعشیان (۱۳۸۸)، آتش پور و آقای (۱۳۸۳)، آتش پور (۱۳۸۴)، گل شکوه (۱۳۸۹) همسو می‌باشد با توجه به این نتایج بعد هنجارهای مدرسه از بین ابعاد هنجارهای اجتماعی بیشترین تاثیر را در وابسته شدن به اعتیاد به فضای مجازی دارد که دانش‌آموزان باید به این مقوله توجه بیشتری داشته باشند.

پیشنهادها

پیشنهادهای کاربردی

طبق نتایجی که از تحلیل فرضیات این تحقیق بدست آمد ابعاد سبک زندگی (نوع مصرف فرهنگی، نوع پوشش، نوع تغذیه، الگوی خانوادگی، اوقات فراغت و مدیریت بدن) و ابعاد هنجارهای اجتماعی (هنجارهای خانواده، هنجارهای مدرسه و هنجارهای جامعه) بر اعتیاد به فضای مجازی در بین دانش‌آموزان ابتدایی منطقه جناح تاثیر معکوس معنی‌داری دارد. با توجه به نتایج فرضیات پیشنهادهای زیر ارائه می‌گردد:

۱. وضع قوانین منطقی و محافظت از جوانان با بایدها و نبایدهایی که در آموزش به آنان بسیار مؤثر است.
۲. قرار ندادن رایانه در معرض دید ترغیب کردن به فعالیت‌های دیگر در زندگی روزمره مانند ورزش، تفریحات سالم و ارتباط با دوستان و همسالان در سطح کلان نیز پیشنهاد می‌شود که نظام آموزشی برای پیشگیری از اعتیاد به اینترنت کودکان و نوجوانان تدوین و اجرا گردد.
۳. محتوای آموزش پیشگیرانه که معلمان بایستی آنها را به دانش‌آموزان کلاس ارائه کنند،
۴. تشخیص اعتیاد اینترنتی که از طریق آن دانش‌آموزان می‌بایست درجه اعتیادشان به اینترنت را برای خود، ارزشیابی کرده و به نتایج خود نسبت به این ارزشیابی دست یابند.



۴. فعالیتهای پیشگیرانه همچون جدول زمانی، گزارشهای فعالیتهای بدیل و جایگزین و خودارزشیابی.

۵. با توجه به نتیجه تحقیق که بیشترین مکان های استفاده از اینترنت در کافی نت ها و منازل می باشند، پیشنهاد می شود که در کافی نت ها و مدارس بروشورها و جزواتی برای پیشگیری از استفاده اعتیادی از اینترنت دانش آموزان توزیع گردد.

۶. پیشنهاد می شود تا با فراهم ساختن زمینه های لازم برای اوقات فراغت این افراد، آنها را از استفاده اعتیادی به اینترنت به سمت انجام فعالیت های مفید و ثمربخش هدایت نمود.

۷. تدوین مطالب آموزشی و اطلاع رسانی در خصوص استفاده مثبت و منفی اینترنت با هماهنگی و همکاری مشترک خانواده و مدرسه و نصب مطالب آموزشی در تابلوهای راهروها و فضای مدارس میتواند بسیار مفید و مؤثر افتد. در ضمن برگزاری دوره های آموزشی و استفاده از کارشناسان علوم تربیتی (گرایش تکنولوژی آموزشی و مدیریت آموزشی) در مدارس همراه با برگزاری مسابقات جهت تشویق دانش آموزان به شرکت در دوره های آموزشی و استفاده از سیستم پیشنهادی جهت جلوگیری از رشد اعتیاد مجازی بسیار مؤثر است.

۸. در نهایت میتوان به تلویزیون (بخاطر دارا بودن جنبه شنیداری و دیداری آن بصورت توامان و پوشش فراگیر آن) اشاره داشت، در واقع تلویزیون در همه خانواده ها وجود دارد و یکی از مهمترین وسایل اطلاع رسانی میتواند باشد، لذا ساختن فیلمهای آموزشی (دارای چاشنی طنز) میتواند در جذب و آگاهی دادن به کودکان و نوجوانان و خانواده های آنها بسیار مؤثر باشد. البته دعوت از افراد کارشناس و برگزاری میزگرد بین آنها و کودکان و نوجوانان بصورت برنامه نقد و نظر نیز از جمله راهکارهایی می باشد که میتواند والدین و کودکان و نوجوانان را آگاه ساخته و در نهایت بسیار کارساز باشد.

پیشنادهایی برای محققان آتی

۱. پیشنهاد می شود تا در تحقیقات آتی میزان اعتیاد به فضای مجازی دانش آموزان ابتدایی منطقه جناح با سایر شهرها مورد مقایسه قرار گیرد.



۲. در تحقیقات آتی می‌توان اثر مداخله‌ای اعتیاد به فضای مجازی بر سلامت روانی و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی منطقه جناح و سایر شهرها را بررسی کرد.
۳. تحقیقی پیمایشی از دست‌اندرکاران فضای مجازی درباره دیدگاه‌های آنان درباره اعتیاد به فضای مجازی مورد بررسی قرار گیرد.
۴. پیشنهاد به محققان برای استفاده از روشهای مشاهده و مطالعه موردی در گردآوری داده‌ها.
۵. بررسی موانع شکل‌گیری اعتیاد به فضای مجازی در دانش‌آموزان و مقایسه آن با سایر اقشار جامعه.

منابع و مآخذ

فارسی

- اباذری، یوسف، چاوشیان، محسن، (۱۳۸۱)، از طبقه اجتماعی تا سبک زندگی رویکردهای نوین در تحلیل جامعه‌شناختی هویت اجتماعی، فصلنامه علوم اجتماعی، شماره ۲۰، صص ۲۷-۳.
- امام جمعه زاده، سید جواد، مرندی، زهره، رهبرقاضی، محمودرضا، سعیدی ابواسحاق، لیلا (۱۳۹۲)، بررسی رابطه مصرف رسانه و سبک زندگی در بین دانشجویان دانشگاه اصفهان. فصلنامه پژوهش‌های ارتباطی، شماره ۲: صص ۱۲۰-۱۰۱.
- ایمانی، مهدی و شیرالی‌نیا، خدیجه، (۱۳۹۴)، نقش کارکرد و فرایند خانواده در اعتیاد به اینترنت مشاوره و روان‌درمانی در خانواده، شماره ۱۸، صص ۱۲۵-۱۶۰.
- آتش افروز، عسگر، (۱۳۹۶)، بررسی رابطه مدل کارکرد خانواده و استفاده مشکل‌زا از اینترنت با میانجی‌گری خود‌کنترلی و هوش هیجانی، دو فصلنامه مشاوره کاربردی، سال سوم، شماره ۷، صص ۲۲۳-۲۶۰.
- آتشین، شعله، (۱۳۸۱)، «ما، اعتیاد، جامعه»، موسسه فرهنگی انتشاراتی گوهر منظوم.
- باقرزاده، نادیا و زاهد، عادل، (۱۳۹۱)، شیوع اعتیاد به اینترنت و ویژگی‌های دانشجویان کاربر شهر اردبیل. مجموعه مقالات ششمین سمینار بهداشت روانی دانشجویان. رشت، ص ۱۲۹.
- برخوردار، فریبا، (۱۳۷۴)، تارو پود اینترنت، فصلنامه رسانه، سال ۶، شماره ۴، صص ۳۳-۶۰.



- بهشتی فر، ملیحه، اسماعیلی طرزی، زهرا اسماعیلی طرزی، حمیده (۱۳۹۲)، رابطه هوش اخلاقی با میزان اعتماد آفرینی مدیران، فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری، سال ۸، شماره ۱، صص ۷۰-۸۴.
- پاکروان، مولود، (۱۳۷۸)، مقدمه‌ای بر آثار و پیامدهای فناوری نوین ارتباطات، شماره ۱۴۱، واحد امور مطالعات و تحقیقات راهبردی گروه ارتباطات، مرکز تحقیقات و سنجش برنامه‌ای صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران.
- تنهایی، حسین ابوالحسن و خرمی، شمس، (۱۳۸۹)، بررسی رابطه جامعه شناختی باورهای دینی و سبک زندگی بر اساس نظریه.
- حسن زاده، رمضان، بیدختی، عاطفه، رضایی، عباس، رهایی، فاطمه، (۱۳۹۸)، رابطه اعتیاد به اینترنت با پیشرفت تحصیلی و ویژگی‌های شخصیتی فراگیران، فصلنامه اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، سال حسین پور، الهام، عسگری، علی، آیتی، محسن، (۱۳۹۵)، رابطه اعتیاد به اینترنت و تلفن همراه با فرسودگی تحصیلی دانشجویان، فن آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، سال ششم، شماره ۴، صص ۲۲۲-۲۴۰.
- حسین پور، الهام، عسگری، علی، آیتی، محسن، (۱۳۹۵)، رابطه اعتیاد به اینترنت و تلفن همراه با فرسودگی تحصیلی دانشجویان، فن آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، سال ششم، شماره ۴، تابستان.
- حمیدی، فریده، مهدیه نجف آبادی، مجید نمازیان نجف آبادی، ثمانه (۱۳۹۳)، بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت و اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان متوسطه، فناوری آموزش و یادگیری، سال اول، شماره ۳، صص ۵۶-۹۸.
- خسروی، زهره، علیزاده صحرائی، هانی (۱۳۹۰). رابطه اعتیاد به اینترنت با عملکرد خانواده و سلامت روان دانش آموزان، مطالعات روان شناسی تربیتی، شماره ۱۴، صص ۳۰۰-۳۲۵.
- خطیبی، حسین و ساجدی، ابوالفضل، (۱۳۹۲)، مروری بر شاخصهای سبک زندگی اسلامی، مجله معرفت، سال یازده، شماره ۱۸۵، صص ۱۳-۲۶.



- دستجردی، نگین و صیادی، سمیه، (۱۳۹۱)، بررسی رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر اعتیاد به اینترنت و افسردگی در دانشجویان دانشگاه پیام نور اصفهان. مجله علوم رفتاری، دوره ۱۰، شماره ۵، صص ۳۴۱-۳۳۲.
- رجب نژاد، محمد رضا؛ حاجی، یحیی؛ مهدوی طالب، امیر؛ رجب نژاد، سعید، (۱۳۹۱)، بررسی سبک زندگی اسلامی از منظر حیات طیبه در قرآن. نشریه علمی و پژوهشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، سال دوم، شماره ۱، صص ۹-۲۹.
- رحمانی، مه‌ری و رحمانی، علی، (۱۳۹۱)، ارتباط بین جهت‌گیری‌های مذهبی درونی و بیرونی با سازگاری و عزت نفس دانشجویان، پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، سال دوم، شماره ۷، صص ۷۱-۸۴.
- رسول پناه، فاطمه، (۱۳۹۲)، رابطه بین مهارت‌های اجتماعی و سلامتی عمومی با اعتیاد به اینترنت، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- سعدی پور، اسماعیل، دنیای دیجیتال با تاکید بر نوجوانان، (۱۳۹۳)، چاپ اول، تهران، انتشارات جامعه‌شناسان.
- شریعت پناه (۱۳۹۲)، قواعد و الگوها در سبک زندگی اسلامی، نشریه پیامدهای انقلاب، سال سوم، شماره ۷۳، صص ۴۸-۵۲.
- شریعتی، صادق (۱۳۹۲)، درآمدی بر سبک زندگی اسلامی در آیات و روایات، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمان.
- طولابی، زینب؛ صمدی، سعید؛ مطهری نژاد، فاطمه، (۱۳۹۲)، بررسی نقش میانجی عزت نفس و خودکارآمدی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی. فصلنامه مطالعات جامعه‌شناختی جوانان، سال چهارم، شماره ۹، صص ۱۱۵-۱۳۳.
- فاضلی، محمد (۱۳۹۲)، مصرف و سبک زندگی. قم: صبح صادق.
- قاسم‌زاده، لیلی، (۱۳۸۵)، احساس تنهایی، عزت نفس و مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان مبتلا و غیر مبتلا به استفاده آسیب شناسی از اینترنت (پی‌آی‌یو)، رساله کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.



- قلی پور، مهتاب، (۱۳۹۵)، رابطه بین سبک زندگی و سبک تفکر با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد شهر قدس دانشکده روان شناسی.
- قمری، محمد، فمری گندوانی، آرزو، (۱۳۹۳)، رابطه ابعاد عملکرد خانواده با تعارض والد-نوجوان در بین دانش آموزان مقطع راهنمایی، مجله: فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، شماره ۲۶، صص ۵۰-۷۵.
- کاویانی ارانی، مریم، (۱۳۹۸)، طرح نظریه سبک زندگی بر اساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی‌های روانسنجی آن. رساله دکتری روان شناسی، دانشگاه اصفهان.
- کاویانی، محمد، (۱۳۹۰)، کمی سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی. فصلنامه روانشناسی و دین، سال چهارم، شماره ۲، صص ۲۷-۴۴.
- کاویانی، محمد، (۱۳۹۱)، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. قم: نشر سبحان. کجیاف، محمد؛ سجادیان، پریناز؛ کاویانی، محمد؛ انوری، حسن، (۱۳۹۰). رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان. فصلنامه روان شناسی و دین، سال چهارم، شماره چهارم، صص ۶۱-۷۴.
- کجیاف، مریم؛ سجادیان، پیام و انوری، حمید (۱۳۹۰)، رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان، روانشناسی و دین.
- ماهری، بابک، جوینی، حمید، (۱۳۹۲)، بررسی تأثیر اعتیاد به اینترنت بر سبک زندگی دانشجویان خوابگاه‌های علوم پزشکی تهران؛ مجله علوم پزشکی رازی؛ شماره ۱۱۴، صص ۲۰-۳۶.
- محمدی، مهدی، (۱۳۹۱)، بررسی اثر محل سکونت و جنسیت بر ادراکات و عملکرد تحصیلی دانشجویان مهندسی و علوم پایه شیراز، مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز.
- محمدیان، مرضیه، (۱۳۹۱)، مقایسه اضطراب اجتماعی و احساس تنهایی در کاربران اینترنت و غیر کاربران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی دانشگاه آزاد واحد تهران مرکزی.



- مک کوئیل، دنیس، (۱۳۹۰)، مخاطب‌شناسی، ترجمه مهدی منتظر قائم، تهران: مرکز مطالعات تحقیقات رسانه‌ها...
- یوسفی، ناصر، (۱۳۹۱)، بررسی شاخص‌های روان‌سنجی مقیاس‌های شیوه، سنجش خانوادگی مک مستر، فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، سال ۳، شماره (۷)، صص ۵۰-۸۰.

لاتین

- Bloch J. Student/teacher interaction via e-mail: the social context of Internet discourse. *Journal of Second Language Writing* ۲۰۲۲; ۱۱: ۱۱۷-۳۴.
- Demir. Ayhan, Tarhan. Nuray, (۲۰۲۱). Loneliness and social dissatisfaction in Turkish Adolescents. *The Journal of Psychology*, ۱۳۵(۱), ۱۱۳-۱۲۳.
- Ghamamy M. Risk of cyber for children. *Modification and education monthly State Prisons and Security and*
- Gholamaleyan A. Study of social isolation Internet users in Isfahan, *Proceedings of the National Congress of Leisure, Islamic Azad University of Shahrood* ۲۰۰۳. ۲۰۱۲
- Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukopadhyay T, Scherlis W. Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Am Psychol* ۱۹۹۸; ۵۳(۹): ۱۰۱۷-۳۱.
- Moeedfar S, HabbibpourGetabi K, Ganjee A. Study of Internet addiction between adolescent & young ۱۵-۲۵ years in Tehran University. *Global Media Journal of Tehran University* ۲۰۱۲; ۲(۴): ۵۵-۷۹.
- Mohseni M. *Sociology of information society*. Tehran, Iran: Didar Publication; ۲۰۰۲. p. ۳۱- [In Persian]



- Martin M, Schumacher P. Incidence and Correlation of Pathological Internet Use in College Students. Proceedings of the annual convention of the American Psychological Association; ۱۹۹۶ Aug ۸-۱۲; Chicago, IL; ۱۹۹۶. ۲۰۱۲.
- Nielson J. Hypertext and Hyper Media. In: Carter C, Peel J, Editors. Cyberspace and hyper media. ۲nd ed. London, UK: Academic press Inc; ۱۹۹۳. p. ۵۱-۶۲.
- Sanders CE, Field TM, Diego M, Kaplan M. The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence* ۲۰۰۰; ۳۵(۱۳۸): ۲۳۷-۴۲.
- Sajadeyan E, Nadi MA. The relationship between depression and social isolation among Internet users. Proceedings of the ۲nd Congres.
- Stefanescu C, Chele G, Chirita R, Chirita V, Iinca M. Relation between development identity and Internet addiction. *Eur Psychiatry* ۲۰۰۷; ۲۲: ۲۰۰-۲.
- Young KS, Rodgers RC. The relationships between depression and Internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior* ۱۹۹۸; ۱: ۲۵-۸.
- Yen J, Ko C, Yen C, Wu H, Yang M. The Comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *J Adolesc Health* ۲۰۰۷; ۴۱: ۹۳-۸
- Zokaee M, Katibi F. Relationship of Presence in cyberspace and modern identity, research in young Iranian internet users. *Journal of Social Sciences* ۲۰۱۲; (۳۳): ۳۴-۷. [In Persian]
- Anderson KJ. Internet use among college students: an exploratory study. *J Am Coll Health* ۲۰۲۱; ۵۰(۱): ۲۱-۶.
- Allmen, M. W. Fava, M. Penava, S. J. Bless, E. Muller, R. T. & Ronseubam, J. F. (۱۹۹۶). Life wwnnt, mood and cognitive Predictors of Perceived



stress before and after treatment for major depression. Cognitive therapy and Research. vol ,۲۱,۴۰۹-۴۲۰.

- Amichai-hamburger Y, Ben-artzi E. Loneliness and internet use. Comput Human Behav ۲۰۰۳; ۱۹(۱): ۷۱-۸۰.
- Gareis. E. (۲۰۲۰). Intercultural friendship : Effects of home and host region. Journal of international and intercultural communication. ۱-۲۰.
- Kastelo T, Huang ZJ, Farr D, Pomerantz KL. Internet and computer access and use for health information in an underserved community. Ambul Pediatr ۱۹۹۹; ۵(۲): ۱۱۷-۲۱.
- Kendler R. (۲۰۱۸). Problem solving as reinforcement in adolescent drug use : implications for theory and policy. Journal of criminal justice. Vol, ۳۲, ۶۱۷-۶۳۰.
- Li S, Chung T. Internet function and internet addictive behavior. Comput Human Behav ۲۰۰۶; ۲۲: ۱۰۶۷-۷۱.
- Miler, MM, et al. Do the dietary habits of our community warrant health of children and adolescents now and future. CASPIAN study. Ir J Ped ۱۹۸۰; ۱۵(۲): ۹۷-۱۰۹.
- Rajabnejad. M. Rajabnejad. S. Mahdi Taleb. A. Afshari. Gh. Haj. E. (۲۰۱۳). Reviewing the Meaning of Life and Death and Its Different Aspects in Islamic Lifestyle from the Quran point of view. Islamic Lifestyle Centered on health. August. ۱(۳): ۴۸-۳۵
- Stein H.T. (۱۹۹۷). The style of Life Tree. Available at :
- Tasi H.F Cheng. S.H. Yeh. T.L Shih. C.C. Chen. K.C Yang. Y.C Yang.
- Teisoun, D, J. Monti, P. Martin, R, A. Michalec, E. Abrams, D. B. (۲۰۰۴). Brief coping skills treatment for cocaine abuse: ۱۲-month substance use outcomes. Journal of counseling and clinical psychology. Vol, ۶۸, ۵۱۵- ۵۲۰.



- Treuer T, Fabian Z, Furedi J. Internet addiction associated with features of impulse control disorder: is it a real psychiatric disorder? *J affect Disord* ۲۰۰۱; ۶۶: ۲۸۳.
- Volte H, Harrison G, Mohammad K. An accelerated nutrition transition in Iran. *۱۹۸۹، ۵ (۱A): ۱۴۹-۵۵.*
- Watts, R. E. (۲۰۲۰). *Adlerian cognitive, and constructivist therapies: an integrative dialogue.* Springer publishing company.
- Y.K (۲۰۱۹). The risk factors of internet addiction-A survey of university freshmen. *psychiatry research.* ۱۰۷, ۲۹۴-۲۹۹.
- Yang, CK, Choe, BM, Baity, M, Lee JH, & Cho, JS. (۲۰۱۵) SCL-۹۰-R and ۱۶ PE profiles of senior high school students with excessive internet use. *Canadian Journal of psychiatry.* ۵۰(۷). ۴۰۷-۴۱۴. <http://dx.doi.org/10.1080/117513057.2012.691525>
- Yellowlees P, Marks S. Problematic Internet use or internet addiction? *Comput Human Behav* ۲۰۱۵; ۲۳(۳): ۱۴۴۷-۵۳.
- Young KS. *Caught in the net: how to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery.* 1st ed. New Jersey: JOHN Wiley and Sons: ۲۰۲۰.
- Young, J.E., Brown, G. (۲۰۱۳). *The young schema questionnaire: Short form.* Available at : <http://www.schematherapy.com>.