

# مطالعه پدیدارشناسی فضای سایبری از منظر نوجوانان

♦ دکتر یوسف خیری<sup>۱</sup> ♦ دکتر بهزاد شالچی<sup>۲</sup> ♦ صبا کلاهی حامد<sup>۳</sup> ♦ دکتر معصومه آزموده<sup>۴</sup> ♦ ملیحه پورعلی وکیلی میانداآب<sup>۵</sup>

## چکیده:

با توجه به جذابیت و ویژگیهای منحصر به فرد فضای سایبری، استفاده طولانی مدت و بیش از اندازه آن می تواند موجب وابستگی و اعتیاد افراد به ویژه نوجوانان شود. از این رو این پژوهش کیفی با هدف شناخت واقعی و عمیق از تجربه نوجوانان دختر در زندگی همراه با استفاده از اینترنت انجام شده است. پژوهش حاضر مبتنی بر رویکرد پدیدارشناسی تجربی موس تاکس است. برای گردآوری اطلاعات از مصاحبه عمیق و نیمه ساختاریافته با شرکت کنندگان استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش دانش آموزان دختر مقطع متوسطه (دوره دوم) شهر تبریز در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود که از میان آنان ۲۶ نفر به روش نمونه گیری مبتنی بر هدف انتخاب شدند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش تحلیل داده های پدیدارشناسی تجربی موس تاکس استفاده شده است. به طور کلی هشت محتوای اصلی از نتایج این پژوهش استخراج شده که عبارتند از: ۱. دلایل و انگیزه استفاده از فضای سایبری، ۲. تأثیرات مثبت فضای سایبری، ۳. پیامدهای منفی فضای سایبری، ۴. تأثیر پذیری از فضای سایبری، ۵. تجربه ارتباط با افراد غریبه در فضای سایبری، ۶. نشانگان عاطفی - رفتاری استفاده مرضی از فضای سایبری، ۷. کناره گیری از دنیای واقعی و غرق شدن در فضای سایبری، ۸. احساس گناه و نارضایتی از عدم کنترل فرد در استفاده از فضای سایبری. با توجه به نتایج به دست آمده فرهنگ سازی استفاده صحیح از این فناوری در جامعه پیشنهاد می شود.

## کلید واژگان: پدیدارشناسی، فضای سایبری، نوجوانان

© تاریخ دریافت: ۹۹/۲/۲

© تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱/۱۵

۱. دانشیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، مرکز توسعه پژوهشهای بین رشته ای معارف اسلامی و علوم سلامت. kheirey@tbzmed.ac.ir
۲. نویسنده مسئول: دانشیار روانشناسی، گروه روانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، مرکز تحقیقات روانپزشکی و علوم رفتاری، تبریز، ایران. shalchi.b@tbzmed.ac.ir
۳. کارشناس ارشد روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران. sabakolahi@gmail.com
۴. استادیار گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. Mas\_azemod@yahoo.com
۵. دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران. maliheporali@gmail.com

## ■ مقدمه

اینترنت یکی از نوآوریهای مهم و با ارزش قرن بیستم است (مین‌مین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲) که به‌منزله یکی از تأثیرگذارترین اشکال رسانه‌های جمعی سبب تغییرات اساسی در رفتار افراد شده است، به‌طوری که بسیاری از افراد زمان زیادی را صرف مطالعه، یادگیری، برقراری رابطه آنلاین و سرگرمی از طریق این رسانه می‌کنند (لی، کو و چو<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵؛ والاس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴). پژوهشها نشان می‌دهند امروزه شمار بسیاری از کودکان و نوجوانان از اینترنت استفاده می‌کنند. درحالی که بیشتر آنها بدون مشکل قابل توجهی از اینترنت استفاده می‌کنند، برخی دیگر روشهای ناکارآمد استفاده از آن را گزارش می‌کنند (دورکی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). کاربرانی که به‌صورت ناکارآمد از اینترنت استفاده می‌کنند، الگوی اعتیادمانند استفاده از اینترنت را نشان می‌دهند که به‌صورت منفی بر فعالیتهای مهم روزمره، روابط و بهزیستی روانشناختی آنها اثر می‌گذارد (لام و پنگ<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰). این الگوی اعتیاد مانند استفاده از اینترنت به دو نوع کلی و خاص تقسیم می‌شود: در نوع کلی فرد به‌صورت اجباری از اینترنت استفاده می‌کند درحالی که نوع خاص اعتیاد به اینترنت، فعالیتهای آنلاین خاص مانند بازی و استفاده از سایتهای شبکه‌های اجتماعی را در برمی‌گیرد. بیشتر نوجوانان و جوانانی که برای گذران اوقات فراغت، خرید، ارتباط اجتماعی، تحقیق و پژوهش و امور دیگر وارد فضای سایبری می‌شوند، نمی‌توانند زندگی خود را بدون این فضا تجسم کنند. این امر منجر به استفاده افراطی آنها از این فضا شده و نگرانی عمومی را برانگیخته است، چرا که اینترنت در کنار دستاوردهای انکارناپذیر مثبت در زمینه‌های گوناگون، پیامدهای نامطلوبی نیز به‌همراه دارد که از میان آنها می‌توان به هک شدن، افشای حریم خصوصی، نقض اموال و حقوق معنوی و خشونت سایبری اشاره کرد (مین‌مین، ۲۰۱۲). علاوه بر این اینترنت می‌تواند برخی رفتارهای آنلاین مشکل‌زا از جمله استفاده مفرط از سایتهای شبکه‌های اجتماعی (اندرسن، گریفث، پالسن، بیلدر، تورشیم و ابوجاد<sup>۶</sup>، ۲۰۱۵)، اعتیاد به بازی آنلاین (مهرروف<sup>۷</sup> و گریفث، ۲۰۱۰؛ یانگ<sup>۸</sup>، ۲۰۰۹)، اعتیاد به سایبرسکس (لایر، پالیکوسکی<sup>۹</sup>، ۲۰۱۵)، شولته و برنند<sup>۹</sup>، ۲۰۱۳)، پورنوگرافی اینترنتی (تورل و سرنکو<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۰) و خرید اجباری (خریداینترنتی) (هارتستون<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۲) را به‌وجود آورد. پژوهشگران همچنین دریافته‌اند که اعتیاد به اینترنت می‌تواند به مشکلات جدی مانند کاهش عملکرد تحصیلی، اختلالات خلقی، مشکلات خواب،

1. Minmin
2. Lee, Ko & Chou
3. Wallace
4. Durkee
5. Lam & Peng
6. Andreassen, Griffiths, Pallesen, Bilder, Torsheim & Aboujaoude
7. Mehroof
8. Young
9. Laier, Pawlikowski, Pekal, Schulte & Brand
10. Turel & Serenko
11. Hartston

افزایش خستگی، هرزه‌نگاری و کناره‌گیری از فعالیتهای اجتماعی منجر شود (ابوجاد، ۲۰۱۰). بنابراین شیوع اعتیاد به فضای سایبری در نوجوانان می‌تواند بحرانی جدی تلقی شود که زندگی فردی و اجتماعی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از این‌رو ضروری است که اعتیاد به فضای سایبری و پیامدهای آن بیشتر مورد مطالعه قرار گیرد. از آنجایی که پژوهشهای کمی انعطاف و عمق لازم را ندارند، در پژوهش حاضر که با رویکرد کیفی و پدیدارشناسی و با هدف کشف، تبیین و درک تجربه مستقیم نوجوانان انجام شده، به بررسی این مسأله پرداخته شده است.

## روش پژوهش

با توجه به ماهیت این پژوهش و شیوه گردآوری داده‌ها، روش پژوهش کیفی و از نوع پدیدارشناسی است. جامعه آماری پژوهش، دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه (دوره دوم) شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۹۶ بودند که از میان آنها ۲۶ نفر به روش نمونه‌گیری مبتنی بر هدف انتخاب شدند و نمونه‌گیری تا جایی ادامه پیدا نمود که اشباع در اطلاعات گردآوری شده حاصل شد. برای گردآوری داده‌ها از مصاحبه عمیق و نیمه‌ساختاریافته با شرکت‌کنندگان استفاده شده و مصاحبه با هر یک از شرکت‌کنندگان در یک نوبت ۲۰ تا ۶۰ دقیقه‌ای صورت گرفته است. پژوهش حاضر بر رویکرد پدیدارشناسی تجربی و متعالی<sup>۱</sup> موستاکس<sup>۲</sup> استوار بوده و تجارب افراد را در زمینه ارتباط با دیگران در فضای سایبری مورد کاوش قرار داده است. روش تحلیل داده‌های پدیدارشناسی تجربی و متعالی موستاکس (مبتنی بر پدیدارشناسی متعالی هوسرل<sup>۳</sup>) از ونکام<sup>۴</sup> (۱۹۶۶) و کولایزی<sup>۵</sup> (۱۹۷۸) حاصل شده است و شامل شناسایی پدیده مورد مطالعه، حذف (تعلیق) تجارب شخصی پژوهشگر و گردآوری داده‌ها از افراد گوناگونی است که پدیده را تجربه کرده‌اند. پس از آن پژوهشگر به تحلیل داده‌ها و تقلیل اطلاعات به گزاره‌ها و عبارات مهم می‌پردازد و این گزاره‌ها را با هم ترکیب می‌نماید. سپس در مرحله بعد آنها را به یک توصیف متنی (آنچه شرکت‌کنندگان تجربه کرده‌اند) و یک توصیف ساختاری (چگونه افراد بر حسب شرایط، موقعیت یا زمینه پدیده‌ها را تجربه کرده‌اند) تبدیل می‌کند و در نهایت ترکیبی از توصیف متنی و ساختاری ارائه می‌شود تا جوهره اصلی تجربه به خواننده منتقل شود (اعرابی و بودلایی، ۱۳۹۰).

1. Transcendental
2. Moustakas
3. Husserl
4. van Kaam
5. Colaizzi

## یافته‌ها

هر ۲۶ شرکت‌کننده در این پژوهش نوجوانان دختر بودند که در دامنه سنی ۱۸-۱۵ سال قرار داشتند. همه آنها از شبکه‌های اجتماعی گوناگون (تلگرام، اینستاگرام، فیسبوک، بیتالک) استفاده می‌کردند و در این شبکه‌ها در گروه‌ها و کانال‌های متفاوت (جوک و سرگرمی، دوستی، کانال‌های مربوط به مسائل جنسی، گروه‌های آموزشی و علمی، مذهبی، مد و لباس، رقص) عضو بودند. شماری از شرکت‌کنندگان اذعان داشتند که علاوه بر استفاده از این شبکه‌ها، به بازیهای آنلاین و جستجو نیز می‌پردازند.

از اطلاعات به‌دست آمده در این پژوهش هشت محتوای اصلی استخراج شده که عبارت‌اند از:

۱. دلایل و انگیزه استفاده از فضای سایبری
  ۲. تأثیرات مثبت فضای سایبری
  ۳. پیامدهای منفی فضای سایبری
  ۴. تأثیرپذیری از فضای سایبری
  ۵. تجربه ارتباط با افراد غریبه در فضای سایبری
  ۶. نشانگان عاطفی- رفتاری استفاده مرضی از فضای سایبری
  ۷. کناره‌گیری از دنیای واقعی و غرق شدن در فضای سایبری
  ۸. احساس گناه و نارضایتی از عدم کنترل فرد
- شایان ذکر است که در این بخش همه اظهارات مصاحبه‌شوندگان ذکر نشده و فقط به نمونه‌هایی از آنها اشاره شده است.

● **محتوای اول.** در پژوهش حاضر همه شرکت‌کنندگان دلایل و انگیزه استفاده خود از فضای سایبری را بیان کرده‌اند. عده‌ای از آنان دلیل استفاده از فضای سایبری را محدود بودن روابط در دنیای واقعی، احساس غمگینی و تنهایی، فراهم شدن امکان ارتباط با افراد و استفاده خانواده از فضای سایبری مطرح کرده‌اند. «در شبکه‌های اجتماعی از طریق گروه‌های دوستی بیشتر با دوستانم در ارتباط هستم. علاوه بر آن دوستان مجازی هم دارم که باعث می‌شود با افراد بیشتری در ارتباط باشم». عده‌ای دیگر نیز جذابیت فضای سایبری، عدم محدودیت آن، پناه بردن از مسائل و مشکلات به فضای سایبری و جنبه سرگرم‌کننده بودن آن را دلیل استفاده خود بیان کرده‌اند. «زمانی که مشکلی برایم رخ می‌دهد به اینترنت پناه می‌برم چون باعث می‌شود حواسم نسبت به مشکلات پرت شود و بیخیال آنها شوم».

● **محتوای دوم.** در پژوهش حاضر ۴۲/۳ درصد از شرکت‌کنندگان عنوان کرده‌اند که فضای سایبری پیامدهای مثبتی برایشان دربرداشته است. از این‌رو براساس تجارب کاربران در این پژوهش چهار محتوای فرعی از این محتوا استخراج شده است:

**الف) پیامدهای روانی:** برخی کاربران اثرات روانشناختی مثبت استفاده از فضای سایبری مانند بهبود خلق، کاهش اضطراب، دور شدن از مسائل و مشکلات، افزایش اعتماد به نفس و کمک به اجتماعی شدن را مطرح کرده‌اند. «از وقتی از اینترنت استفاده می‌کنم اعتماد به نفسم افزایش یافته چون راحت‌تر می‌توانم حرف بزنم و احساساتم را بیان کنم».

**ب) پیامدهای آموزشی:** برخی از نوجوانان اظهار داشته‌اند که اینترنت از نظر تحصیلی و آموزشی برایشان مفید بوده است. «یکی از مزایای شبکه‌های اجتماعی عضویت در گروه‌های آموزشی است. چون باعث می‌شود مثلاً وقتی جواب سؤالی را نمی‌دانم در گروه مطرح کنم و به‌جواب درست برسم».

**ج) پیامدهای مذهبی:** عده‌ای از کاربران عضویت در برخی شبکه‌ها مثل اینستاگرام را مثبت ارزیابی کرده‌اند. «از زمانی که عضو این شبکه شدم و عکسهای مستهجن و بی‌حجاب زنان و دختران را دیدم تغییراتی در نگرش من به حجاب به وجود آمد. قبلاً دوست داشتم بی‌حجاب‌تر باشم ولی با دیدن این عکسها به حجابم بیشتر اهمیت می‌دهم و فکر می‌کنم برایم بهتر باشد چون دوست ندارم جنس مخالف به‌خاطر بدحجابی‌ام دیدن ابزاری به من داشته باشند، به‌نوعی هم به‌جنس مخالف بی‌اعتماد شده‌ام و از آنها دوری می‌کنم».

**د) آگاهی جنسی:** شماری از شرکت‌کنندگان در این مصاحبه مطرح کردند که در اینترنت به جستجوی مسائل جنسی پرداخته یا عضو کانالهایی بوده‌اند که به مسائل جنسی اختصاص داشتند. همه این کاربران اظهار داشتند که این امر برایشان مفید واقع شده است. «چند سال قبل که نسبت به مسائل جنسی کنجکاو بودم اینترنت باعث شد اطلاعاتی در این زمینه به‌دست آورم. همین امر باعث آگاهی و مراقبت هرچه بیشتر از خودم شده است». «عضویت در کانالهایی مربوط به مسائل جنسی منجر به آگاهی بیشترم شد و باعث گردید که مثل گذشته به‌راحتی با جنس مخالف دوست نشوم».

● **محتوای سوم.** ۸۴/۶ از شرکت‌کنندگان پژوهش پیامدهای منفی فضای سایبری را تجربه کرده بودند. تجارب آنها در چهار محتوای فرعی طبقه‌بندی شده است:

**الف) مشکلات جسمانی:** عده‌ای از کاربران تغییرات جسمی ناشی از وابستگی به فضای سایبری مثل کم‌خوابی، سردرد، ضعفی چشم، درد دستها و بازوها، کم‌اشتها شدن و خستگی مفرط را مطرح کردند. «دوست دارم همیشه در تلگرام و اینستاگرام باشم حتی از زمان خوابم می‌زنم و کمتر می‌خوابم تا زمان بیشتری را در این شبکه‌ها سپری کنم، همین باعث می‌شود صبحها خواب بمانم».

**ب) مشکلات ارتباطی:** در برخی از کاربران وابستگی به فضای سایبری سبب کاهش روابط و بحث و جدل با اطرافیان شده بود. «از وقتی که از فضای سایبری استفاده می‌کنم از خانواده‌ام

دور شده‌ام. اگر یک روز را در کنار خانواده باشم، ۶ روز را با دوستانم در فضای سایبری سپری می‌کنم».

**ج) مشکلات تحصیلی:** برخی از شرکت‌کنندگان این پژوهش معتقد بودند که اینترنت بر عملکرد تحصیلی آنها تأثیر منفی گذاشته است و دچار افت تحصیلی شده‌اند.

**د) مسائل روانی:** برخی از شرکت‌کنندگان اثرات روانشناختی منفی فضای سایبری را تجربه کرده بودند؛ اثراتی مانند کج خلقی و عصبانیت، افسردگی و غمگینی، کم‌حرفی، کم‌حوصله و گوشه‌گیر شدن، کاهش اعتماد به نفس، کاهش مهارت‌های اجتماعی و افزایش استرس و اضطراب. «از وقتی که به اینترنت معتاد شده‌ام، اضطرابم زیاد شده چون نگران هستم که مبادا والدینم متوجه شوند که در چه کانال‌هایی عضو هستم یا با چه افرادی صحبت می‌کنم».

● **محتوای چهارم.** یکی دیگر از محتواهای استخراج شده از تجارب کاربران وابسته به فضای سایبری، تأثیرپذیری از آن و تغییر در سبک زندگی، باورها و عقاید آنان بود. ۳۴/۶ از شرکت‌کنندگان اظهار داشتند که فضای سایبری سبب تغییراتی در طرز تفکر و باورها و عقاید آنان و خانواده شده، اهمیت برخی مسائل در نظرشان کاهش یافته و باورهای مذهبی، نحوه پوشش و حتی حرف زدنشان تحت تأثیر قرار گرفته است. «عضویت در برخی کانالها باعث شده افکار و باورهای مذهبی‌ام تحت تأثیر قرار بگیرد. مثلاً چند سال پیش از یکی از گروه‌ها پیامی دریافت کردم که تا ۱۴ سالگی نماز برای دختران واجب نیست. با اینکه چند سال است که از دریافت این پیام می‌گذرد هنوز هم به‌طور مرتب نماز نمی‌خوانم و احساس می‌کنم تحت تأثیر آن پیام قرار گرفته‌ام».

● **محتوای پنجم.** فضای سایبری موجب گسترده‌تر شدن دامنه ارتباطات شده چنان‌که بسیاری از افراد از این فضا برای برقراری ارتباط با دوستان و آشنایان استفاده می‌کنند. عده‌ای دیگر فراتر از این روابط می‌روند و روابطی جدید با افراد غریبه (دوستان مجازی) برقرار می‌کنند. در پژوهش حاضر نیز نوجوان دختر اذعان داشتند که یک یا چند دوست مجازی دارند. لذا بر اساس تجارب آنان پنج محتوای فرعی از این مضمون به‌دست آمد:

**الف) مطرح کردن مشکلات با دوستان مجازی، درخواست کمک و احساس راحتی بیشتر با آنها:** «دوستان مجازی زیادی دارم و بیشتر با جنس مخالف در ارتباطم، زیرا در بسیاری مواقع آنها بیشتر مرا درک می‌کنند و راه‌حل منطقی برای مشکلاتم پیشنهاد می‌کنند».

**ب) امکان برقراری ارتباط با شمار بسیاری از افراد، احساس نیاز به برقراری ارتباط با افراد غریبه و کمک به اجتماعی شدن:** «دوستان مجازی زیادی دارم چون فکر می‌کنم انسان به‌جز خانواده و دوستان نیاز دارد که با افراد دیگر (غریبه) هم در ارتباط باشد و فضای سایبری

این امکان را برای فرد فراهم می‌کند».

ج) همسن و سال بودن و داشتن عقاید و باورهای مشترک: «دوست مجازی هم دارم چون احساس می‌کنم بحث و حرف مشترک زیادی با هم داریم».

د) عدم وابستگی به دوستان مجازی: «یکی از دلایلم برای برقراری رابطه مجازی این است که چون رودررو در ارتباط نیستیم وابستگی هم به وجود نمی‌آید و هر موقع خواستم می‌توانم به ارتباط خاتمه دهم».

ه) سرگرمی: تعدادی از کاربران اظهار داشتند که دوستان مجازی برایشان جنبه سرگرمی و تفریح دارد. «دوستان مجازی زیادی دارم که برای پر کردن اوقات فراغت با آنها دوست می‌شوم و جنبه سرگرمی دارد. مثلاً اطلاعات نادرست در مورد هویت به آنها می‌دهم مثلاً می‌گویم پسر هستم».

● **محتوای ششم.** ۴۲/۳ درصد از شرکت‌کنندگان پژوهش نشانگان عاطفی- رفتاری استفاده مرضی از فضای سایبری را ابراز داشتند و اظهار نمودند که در صورت نبود اینترنت یا در صورت تذکر دادن اطرافیان به آنها به دلیل استفاده زیاد از اینترنت واکنشهایی مثل بدخلقی و عصبانیت، استرس و افسردگی، بحث و درگیری با اطرافیان، احساس کلافگی، دروغ‌گویی و بی‌تفاوتی و سکوت را نشان می‌دهند. «اگر اینترنت نباشد استرس دارم و احساس افسردگی می‌کنم». «در صورت اعتراض خانواده که چرا زمان زیادی را در اینترنت صرف می‌کنم، اگر در گروه‌های دوستی و سرگرمی باشم به دروغ می‌گویم که در گروه آموزشی هستم تا دست از سرم بردارند».

● **محتوای هفتم.** ۳۰/۸ درصد از شرکت‌کنندگان بیان کردند که به دلیل وجود مسائل و مشکلات دنیای واقعی، عدم ارتباط با خانواده، نداشتن وابستگی به دنیای واقعی، عدم محدودیت فضای سایبری و نیز به دلیل جذابیت و سرگرم‌کننده بودن فضای سایبری زمان زیادی را در این فضا سپری می‌کنند و تمایل دارند از دنیای واقعی کناره‌گیری کنند و در فضای سایبری باشند. «فضای سایبری را به دلیل عدم ارتباط با خانواده به دنیای واقعی ترجیح می‌دهم».

● **محتوای هشتم.** ۲۶/۹ درصد از کاربران به دلیل عدم کنترل خود در استفاده از فضای سایبری و به وجود آمدن مسائل و مشکلاتی مانند کاهش عملکرد تحصیلی، ارتباطی، به وجود آمدن مشکلات جسمی، صرف زمان زیاد در فضای سایبری و اعتقاد بر غیر واقعی بودن آن احساس گناه و نارضایتی می‌کنند، از این‌رو دنیای واقعی را بر سایبری ترجیح می‌دادند و تمایل به کاهش استفاده از فضای سایبری داشتند. «دنیای واقعی را بر مجازی ترجیح می‌دهم چون دنیای مجازی حقیقت ندارد و فقط برای سرگرمی خوب است». «دوست دارم کمتر از فضای سایبری استفاده کنم چون بدخلق و عصبانی شده‌ام و ارتباطم با خانواده کم شده است».

## بحث و نتیجه‌گیری.....

در محتوای اول شرکت‌کنندگان نوجوان دلایل و انگیزه استفاده از فضای سایبری را مطرح کردند و به عوامل گوناگون از جمله عدم محدودیت فضای سایبری، احساس غمگینی و تنهایی، فراهم شدن امکان ارتباط با افراد، سرگرمی، جذابیت فضای سایبری، فرار از مسائل و مشکلات دنیای واقعی، کنجکاوی و جستجو اشاره کردند. در تبیین این یافته می‌توان گفت که امروزه اینترنت بخشی اساسی از زندگی نوجوانان از جمله درس، سرگرمی و فعالیتهای اجتماعی را شامل می‌شود، به‌طوری‌که می‌توان از آن برای جستجوی اطلاعات استفاده کرد و در مدت زمانی خیلی کوتاه به انبوهی از اطلاعات در زمینه‌های گوناگون دست یافت. این فناوری توانسته است در بعد آموزش و پژوهش نیز تحول ایجاد کند و به بخش اجتناب‌ناپذیر فعالیت و زندگی افراد از جمله دانش‌آموزان تبدیل شود. همچنین فضای سایبری به‌مثابه یک محیط تفریحی، می‌تواند نیازمندیهای افراد را برای فعالیتهایی چون بازی و سرگرمی برطرف کند.

استفاده از فضای سایبری و صرف زمان زیاد در این فضا می‌تواند به‌مثابه ابزاری برای گریز از مشکلات، کاهش احساس ناامیدی، اضطراب، غمگینی و افسردگی و با هدف خاص رسیدن به امور خیالی و رویایی که در زندگی واقعی ممکن نیست، صورت پذیرد. از سویی هم حمایت اجتماعی با ارتباطهای اینترنتی زودتر و آسان‌تر به‌دست می‌آید. در این فضا بسیاری از افراد، اطلاعات شخصی را بدون احساس ترس، طرد شدن و در معرض داوری بودن رد و بدل می‌کنند. ایجاد این نوع ارتباط، حمایت اجتماعی پدید می‌آورد به‌ویژه نیازهای اساسی کسانی را برآورده می‌کند که در این زمینه مشکل دارند. در سالهای اخیر نیز شبکه‌های اجتماعی به‌منزله یکی از تأثیرگذارترین رسانه‌های جمعی، تحول شگرفی در نظام اجتماعی کشورهای گوناگون جهان به‌وجود آورده‌اند. این شبکه‌ها ارسال بازخورد از سوی مخاطبان و همکاری با همدیگر را سهولت می‌بخشند و آنها را به مشارکت در بحثها، کامنت گذاشتن و به اشتراک‌گذاری اطلاعات تشویق می‌کنند. این رسانه‌های اجتماعی امکان گفتگو و محاوره دوطرفه را فراهم آورده‌اند و جریان ارتباطی از حالت یک‌سویه به دوسویه تغییر پیدا کرده است. لذا تصور می‌شود که همین امر دلیل گرایش هرچه بیشتر افراد به این شبکه‌ها باشد.

علاوه بر این فضای سایبری به‌عنوان یک رسانه جمعی نوشتاری بدون مواجهه با محدودیتهای رسانه‌های نوشتاری واقعی این امکان را برای همه افراد فراهم می‌آورد که آزادانه تا حد کتمان هویت واقعی خویش، اندیشه‌ها و احساسات خود را به دیگری منتقل و از رهگذر امکان بازتاب اندیشه‌ها و احساسات به مخاطبان، به ترمیم اندیشه‌ها و غنای احساسات خود مبادرت کنند و نتوانیها و محدودیتهای موجود در محیط واقعی خود را جبران کنند (حسینی، ۱۳۸۴).



در پژوهش حاضر بسیاری از شرکت کنندگان عنوان کردند که فضای سایبری پیامدهای مثبت روانی (مثل بهبود خلق، کاهش اضطراب، دور شدن از مسائل و مشکلات، افزایش اعتماد به نفس، کمک به اجتماعی شدن)، آموزشی، مذهبی و جنسی (آگاهی) برایشان دربرداشته است. در تبیین این یافته می توان گفت که موقعیتهای استرس زا می تواند هیجانهای منفی مثل عزت نفس پایین، احساس حقارت و خشم سرکوب شده را در نوجوانان ایجاد کند. از آنجایی که اینترنت موقعیتی فراهم می کند تا افراد حمایت اجتماعی را به دست آورند، نوجوانان انرژی شان را تغییر جهت می دهند و بر اینترنت متمرکز می شوند. بنابراین از فضای سایبری به منزله راهی برای فرار از رویدادها و خاطرات ناخوشایند استفاده می کنند تا هیجان منفی را مدیریت کنند (یانگ، یو<sup>۱</sup> و یینگ<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). در این حالت فرد یاد می گیرد که وسیله ای مانند اینترنت می تواند برای او شرایطی فراهم کند که از واقعیت فرار کند و یا نیاز او را تأمین کند در حالی که این فضا راهی برای جبران مشکلات واقعی زندگی و گریز از آن تبدیل می شود، چرا که توجه بیش از حد افراد به فضای سایبری آنها را از رقابت در دنیای واقعی و رسیدن به اهداف مهم بازمی دارد و به جای اینکه با تلاش و پشتکار مهارتهای لازم را برای رسیدن به اهداف عالی خود کسب کنند، در پی دریافت پاداش یا خشنودیهای خواسته شده به سمت این رسانه خواهند رفت تا جایی که این رفتار به رفتاری عاداتی تبدیل می شود.

همچنین محیط اینترنت، فضایی گسترده از اطلاعات است که افراد می توانند از آن برای پژوهشهای خود در موضوعهای گوناگون بهره گیرند. بنابراین کاربردهای اینترنت در پژوهش و کسب مهارتهای زندگی می تواند چشمگیر باشد و مثبت ارزیابی شود. ارتباط اینترنتی، به گسترش و تقویت مهارتهای اجتماعی نیز کمک می کند. بر اساس برخی یافته ها، افراد از طریق اینترنت با فرهنگهای گوناگون آشنا می شوند و مهارتهای اجتماعی را فرا می گیرند (سعیدی و شکیبا، ۱۳۸۴).

بسیاری از کاربران این پژوهش پیامدهای منفی (مشکلات جسمانی، ارتباطی، تحصیلی و مسائل روانی) فضای سایبری را تجربه کرده بودند. استفاده از اینترنت در راستای اهداف پژوهشی و کمک درسی می تواند موجب پیشرفت تحصیلی شود، اما نوجوانانی که سرگرم کردن خود در اینترنت را به کاربرد ارتباطی و آموزشی آن، ترجیح می دهند و زمان زیادی در فضای سایبری صرف می کنند دچار افت تحصیلی می گردند.

گفتنی است افرادی که بیش از حد معمول از اینترنت استفاده می کنند، بیشتر احتمال دارد که چاق شوند، تهاجمی باشند، احساس اضطراب کنند و در فراگیری فرایندهای آموزشی

1. Yue
2. Ying

کندتر عمل کنند. کاربران وابسته به اینترنت به دلیل اینکه ساعات زیادی را پشت رایانه و به صورت نشسته می‌گذرانند میزان تحرک روزانه آنها کاهش می‌یابد و این مسئله سبب اختلال در فعالیتهای فیزیکی آنها می‌شود. استفاده بیش از اندازه از اینترنت سبب می‌شود ساعات خوابشان هم کوتاه‌تر از معمول شود. همچنین افراد وابسته به اینترنت به علت صرف زمان زیاد در اینترنت ممکن است ساعات وعده‌های غذایی اصلی را به تأخیر اندازند یا آن را حذف کنند که این مسئله سبب بی‌نظمی و اختلال در تغذیه سالم فرد می‌شود.

استفاده زیاد از اینترنت با کاهش ارتباطات خانوادگی و اجتماعی همراه است. وابستگی افراطی به فضای سایبری با جدا شدن فرد از دنیای واقعی در ارتباط است که نتیجه‌ای جز افسردگی، اضطراب و انزوای اجتماعی به همراه ندارد و سبب کاهش شادی و تعاملات اجتماعی می‌شود چرا که در ارتباطاتی که با اتکا به وسایل الکترونیکی جدید شکل می‌گیرد، انسان به مثابه پدیده‌ای تغییرپذیر و منفعل در نظر گرفته می‌شود و این سبب می‌شود که انسانها بیش از پیش گوشه‌گیر، منزوی، مضطرب و کم‌تحرک و کم‌کم از زمینه عملی زندگی روزانه دور شوند.

در پژوهش حاضر بسیاری از شرکت‌کنندگان عنوان کردند که فضای سایبری بر سبک زندگیشان تأثیر گذاشته است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که امروزه الگوهای پوشش، شیوه‌های تغذیه، ارزشها، نگرشها و رفتارهای انسانی با سرعت هرچه تمام‌تر تغییر می‌کنند و افراد برای انطباق خود با جهان پیرامون خویش نیازمند تغییرات بسیار در الگوی مصرف و سبک زندگی خودند. از این رو نیازمند آگاهی و بهره‌گیری از اطلاعات روزآمد شده هستند که بخش زیادی از این اطلاعات از طریق رسانه‌های ارتباط جمعی کسب می‌شود. بنابراین رسانه‌ها می‌توانند تأثیراتی عمیق بر سبک زندگی افراد بگذارند.

افراد نیز با عضویت در هر شبکه اجتماعی درگیر نوعی خاص از فرهنگ ارتباطاتی می‌شوند که شامل تکیه کلام، اصطلاحات مخصوص، رفتار، تیپ شخصیتی و ظاهری و... است. بدون تردید، میزان تأثیرپذیری فرد از این محیط، صفر مطلق نخواهد بود. همچنین سرعت تغییرات در فناوری به‌ویژه اینترنت موجب شده است که شکاف نسلی میان فرزندان و والدین بیشتر شود. نوجوانانی که زمان زیادی را در فضای سایبری سپری می‌کنند، به فعالیتهای فردی روی می‌آورند. از این رو ارزشهای اجتماعی و خانوادگی را زیر سؤال می‌برند یا کنار می‌گذارند.

در پژوهش حاضر بسیاری از شرکت‌کنندگان بیان کردند که تجربه ارتباط با افراد غریبه را در فضای سایبری داشته‌اند. در بسیاری مواقع کاربرد ارتباطی اینترنت منجر به افزایش انزوای اجتماعی و تولید پیوندهای اجتماعی ضعیف و کاهش کیفیت ارتباط با خانواده و دوستان می‌شود. بسیاری از کاربران به‌طور منظم به قطع تماس با محیط اجتماعی خود تمایل دارند. آنها با محدود ساختن تماس و تعامل با اعضای خانواده و دوستان، زمان بیشتری را به استفاده از اینترنت و

ارتباط با افراد غریبه اختصاص می‌دهند. به نظر می‌رسد بین خلأهای عاطفی در محیط خانواده و گرایش به اتاقهای گفت‌وگو (چت‌رومها)، رابطه وجود دارد به‌طوری‌که خلأ عاطفی نوجوان سبب جستجوی عاطفه در محیطهای مجازی می‌شود. بنابراین نوجوانانی که نمی‌توانند روابط واقعی داشته باشند، به ارتباط سطحی و امن در فضای سایبری روی می‌آورند. کسی که در روابط واقعی میان-فردی توفیق چندانی نداشته است، از این طریق می‌تواند بدون آنکه چهره خود را برملا کند و هویت خود را بگوید روابطی گسترده برقرار کند، احساسات خویش را بروز دهد و این منجر به ایجاد توهم صمیمیت می‌شود. در ضمن اجتماع مجازی اینترنت دارای همه نوع امکان برقراری ارتباط است، از گفت‌وگوهای دوستانه و اتلاف وقت تا مکالمه‌های صمیمانه و پرمعنی. از این طریق می‌توان بسیاری از نیازهای اجتماعی را ارضا نمود. هر چقدر هم افراد ناآگاه ادعا کنند که روابط مجازی سطحی است، اما هر کاربر اینترنتی با تجربه‌ای که از این محیط به‌دست می‌آورد می‌تواند خلاف آن را ثابت کند (سولر<sup>۱</sup>، ۱۳۸۵).

همچنین کاربران در این فضا می‌توانند در نقشه‌ها و شخصیت‌های متنوع بدون مشخص شدن هویت واقعی خود ظاهر شوند. این امر موجب آسیب‌پذیر شدن شخصیت آنها و تقویت شخصیت‌های چندگانه و رشد آن می‌شود، این آسیب‌ها به‌خصوص در کاربران کم‌سن‌وسال و نوجوان جدی‌تر خواهد بود. ضمن آنکه اغلب ارتباطات در این فضا به‌صورت نوشتاری است و در نتیجه افراد با وجود امکانات ارتباطی در فضای مجازی دیگر اهمیتی به کیفیت روابط نمی‌دهند و این مسئله به کاهش بیشتر احساسات منجر می‌شود. همچنین، حمایت اجتماعی نیز با ارتباطهای اینترنتی زودتر و آسان‌تر به‌دست می‌آید. با ورود به اتاق گفت‌وگو، گپ زدن میان اعضا در فضای اینترنت، نوعی تشابه و آشنایی پدید می‌آید چرا که در این فضا، ارزشها، معیارها، زبان، نشانه‌ها و نوآوریها ویژه است و اعضا به‌ویژه نوجوانان به‌راحتی با این هنجارها، هم‌نوا می‌شوند.

برخی از کاربران این پژوهش اظهار کردند که در صورت نبود اینترنت یا در صورت تذکر دادن اطرافیان به آنها به دلیل استفاده زیاد از اینترنت، نشانگان عاطفی-رفتاری استفاده مرضی از فضای سایبری را نشان می‌دهند. در تبیین یافته حاضر می‌توان گفت که شاید همیشه وابستگی بیش از حد به فضای سایبری مشکل‌ساز نباشد، اما هنگامی که فرد رابطه خود را با واقعیت از دست دهد و میزان و مدت زندگی او در فضای سایبری بیشتر از حضور در دنیای واقعی باشد و او از حضور در این فضا احساس رضایت و خشنودی کند به‌طوری‌که این حس در دنیای واقعی به او دست ندهد، آنجاست که باید این علائم را جدی قلمداد کرد و چون سایر اعتیادها به درمان آن پرداخت. برخی از شرکت‌کنندگان تمایل داشتند که زمان زیادی را در این فضا صرف و از دنیای واقعی کناره‌گیری کنند. در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد وابسته به فضای سایبری

در پی پناهگاهی برای دوری از واقعیت‌اند. اگر فرد یاد بگیرد که وسیله‌ای مانند اینترنت می‌تواند برای او شرایطی فراهم کند که از واقعیت فرار کند یا نیاز او را تأمین کند، احتمالاً در آینده نیز به این کار مبادرت خواهد ورزید و این کار برای او عاملی تقویت‌کننده خواهد بود و به‌صورت چرخه‌ای عمل خواهد کرد و سبب افزایش رفتار خواهد شد.

شماری از کاربران به دلیل عدم کنترل خود در استفاده از فضای سایبری و به‌وجودآمدن مسائل و مشکلات احساس گناه و نارضایتی می‌کردند و از این‌رو دنیای واقعی را بر سایبری ترجیح می‌دادند و تمایل به کاهش استفاده از فضای سایبری داشتند. در تبیین این یافته می‌توان گفت اگرچه فناوری جدید تحت‌عنوان فضای سایبری می‌تواند کاربردهای مثبت داشته باشد، اما کارکردهای منفی آن نیز بسیار است و این کارکردها موجب تمرکززدایی می‌شود، به‌طوری‌که در اینترنت یک قدرت فرماندهی یا کنترل‌کننده مرکزی وجود ندارد. اهمیت و ابعاد منفی و نامطلوب استفاده از اینترنت از آنجایی بیشتر و گسترده‌تر می‌شود که کنترل در این مورد چندان مؤثر نیست، لذا فرد از صرف زمان زیاد در این فضا احساس گناه و نارضایتی می‌کند.

با توجه به تمایل بیشتر کاربران نوجوان به استفاده از اینترنت در مقایسه با سایر گروه‌های سنی، لازم است برای کاربران در سنین نوجوانی، برنامه‌های آموزشی مؤثر در خانه یا مدرسه طراحی و ارائه شود تا این گروه سنی از کاربران که در گروه پرخطر قرار دارند راههای مناسب استفاده از اینترنت را بیاموزند. همچنین با توجه به نتایج به‌دست آمده پیشنهاد می‌شود که در زمینه فردی آموزش راهکارها و مداخلات روانشناختی لازم از جمله آموزش مهارت‌های حل مسأله، آموزش مهارت‌های کنترل خشم، آموزش مهارت‌های ارتباطی، راهکارهای افزایش اعتمادبه‌نفس، خانواده‌درمانی، درمان شناختی- رفتاری و رفتاردرمانی صورت پذیرد.

- اعرابی، سیدمحمد و بودلایی، حسن. (۱۳۹۰). استراتژی تحقیق پدیدارشناسی. *روش‌شناسی علوم انسانی*، ۱۷ (۶۸)، ۵۸-۳۱.
- حسینی، سیدحسن. (۱۳۸۴). تحلیل جامعه‌شناختی رابطه اینترنت و اعتیاد به مواد مخدر. *فصلنامه مطالعات فرهنگی و ارتباطات*، ۱ (۳ و ۲)، ۱-۱۷.
- سعیدی، علی و شکیب، ابوالقاسم. (۱۳۸۴). *روان‌شناسی و آسیب‌شناسی ارتباطات اینترنتی*. تهران: انتشارات سنبله.
- سولر، جان. (۱۳۸۵). *روان‌شناسی فضای مجازی (اعتیاد اینترنتی، عامل از میان برنده زندگی بشری)* بازدید شده در ۱۶ اردیبهشت ۱۳۸۶: <http://www.iranculture.org/pdf/research/internet/3/79.pdf>
- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: An overview. *World Psychiatry*, 9(2), 85-90.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Pallesen, S., Bilder, R. M., Torsheim, T., & Aboujaoude, E. (2015). The Bergen Shopping Addiction Scale: Reliability and validity of a brief screening test. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 1374.
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., ... Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological Internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210-2222.
- Hartston, H. (2012). The case for compulsive shopping as an addiction. *Journal of Psychoactive Drugs*, 44(1), 64-67.
- Laier, C., Pawlikowski, M., Pekal, J., Schulte, F. P., & Brand, M. (2013). Cybersex addiction: Experienced sexual arousal when watching pornography and not real-life sexual contacts makes the difference. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 100-107.
- Lam, L. T., & Peng, Z. W. (2010). Effect of pathological use of the Internet on adolescent mental health: A prospective study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164(10), 901-906.
- Lee, Y. H., Ko, C. H., & Chou, C. (2015). Re-visiting Internet addiction among Taiwanese students: A cross-sectional comparison of students' expectations, online gaming, and online social interaction. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(3), 589-599.
- Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 313-316.
- Minmin, G. (2012). *A study of adolescents' Internet use and Internet addiction in Shanghai, China: Implications for social work practice*. (Doctoral dissertation). Chinese University of Hong Kong.
- Turel, O., & Serenko, A. (2010). Is mobile email addiction overlooked? *Communications of the ACM*, 53(5), 41-43.
- Wallace, P. (2014). Internet addiction disorder and youth. *EMBO Reports*, 15(1), 12-16.
- Young, K. (2009). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241-246.
- Young, K. S., Yue, X. D., & Ying, L. (2010). Prevalence estimates and etiologic models of Internet addiction. In K. S. Young, & C. N. de Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (pp. 3-17). New York: John Wiley & Sons, Inc.