The Impact of Spiritual Health based on Ethical Principles in Preventing Internet Addiction among Social Media Users

M. Jalali[1], M. Soltanifar Ph.D.[2*]

1. *Ph.D. Student in Communication Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.*
2. *Department of Communication Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.*

Original article

Abstract

Background: With the widespread accessibility of the internet, a new form of addiction has emerged as a primary concern in the information age. This study aimed to investigate the impact of spiritual well-being, grounded in ethical principles, on preventing internet addiction among social media users.
Method: This mixed-methods study employed a purposeful sampling technique to select 6 experts in the fields of cyberpsychology, communication, and psychology until theoretical saturation was reached. Semi-structured interviews were conducted, and data was analyzed using MAXQDA software. In the quantitative phase, a simple random sample of 400 Iranian Instagram users was selected. Standardized and researcher-made questionnaires were utilized, and data analysis involved Pearson correlation, simple and multiple linear regression to test the hypotheses.
Results: The qualitative phase identified 12 themes and three dimensions. The quantitative phase revealed a significant correlation between demographic variables and online addiction. Ethical principles and spiritual well-being were found to influence the prevention of internet addiction and the manner in which individuals use social media.
Conclusion: Spiritual well-being and ethical principles can play a crucial role in preventing internet addiction among social media users. Individuals who adhere to ethical principles and possess a high level of spiritual well-being are less likely to engage in unproductive and addictive behaviors, instead seeking meaningful and purposeful activities. Increasing awareness of both the potential risks and benefits of social media can foster responsible and goal-oriented use of these platforms.

Keywords: *Spiritual health, Ethical principles, Internet addiction prevention, Social media users*

***Corresponding Author:** Soltanifar M, Department of Communication Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. Email: msoltanifar@yahoo.com

How to cite: Jalali M, Soltanifar M. The impact of spiritual health based on ethical principles in preventing internet addiction among social media users. Ethics in Science and Technology. 2025,19(4): 201-212.

[Downloaded from ethicsjournal.ir on 2026-11-14]

[DOI: 10.22034/ethicsjournal.19.4.24]
Vol. 19, No. 4, 2025

Copyright © 2025 Authors. Published by Iranian Association for Ethics in Science and Technology. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International license. (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). Non-commercial uses of the work are permitted, provided the original work is properly cited

مقاله پژوهشی

اثر سلامت معنوی با تکیه بر اصول اخلاقی در پیشگیری از اعتیاد اینترنتی کاربران شبکه‌های اجتماعی

مطهره جلالی[1]، دکتر محمد سلطانی فر[2]*

۱. دانشجوی دکتری تخصصی علوم ارتباطات، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. گروه علوم ارتباطات، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

(تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۴/۱۱، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۶/۱۳)

چکیده

زمینه: با دسترسی گسترده افراد به اینترنت، شاهد نوع جدیدی از اعتیاد هستیم که مسئله اصلی عصر اطلاعات است، لذا هدف این پژوهش بررسی اثر سلامت‌معنوی با تکیه بر اصول‌اخلاقی در پیشگیری از اعتیاداینترنتی کاربران شبکه‌های‌اجتماعی است.

روش: پژوهش حاضر در زمره پژوهش‌های آمیخته است. در بخش کیفی جامعه‌آماری خبرگان و متخصصان حوزه سایبر، علوم‌ارتباطات و روان‌شناسی که با روش نمونه‌گیری‌هدفمند و تا رسیدن به اشباع نظری ۶نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار تحلیل مصاحبه نیمه‌ساختاریافته و در نهایت داده‌ها با کدگذاری در نرم‌افزار *MAXQDA* تحلیل شدند. در بخش کمی جامعه‌آماری شامل کاربران ایرانی شبکه‌اجتماعی اینستاگرام که ۴۰۰نفر به عنوان نمونه باروش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه‌های استاندارد و محقق‌ساخته و در نهایت برای تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از پرسشنامه از آزمون‌های همبستگی پیرسون، رگرسیون خطی چند متغیره و ساده جهت تأیید یا رد فرضیات با اندازه گیری مکرر استفاده شد.

یافته ها: در مرحله تحقیق کیفی ۱۲مولف و ۳بعد شناسایی شد، در بخش کمی مشخص شد میان متغیرهای دموگرافیک و اعتیادآنلاین رابطه وجود دارد، اصول اخلاقی و سلامت‌معنوی در جلوگیری از ابتلاء به اعتیاد اینترنتی و چگونگی استفاده از شبکه‌های اجتماعی اثر دارد.

نتیجه گیری: سلامت معنوی و اصول اخلاقی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از اعتیاداینترنتی کاربران شبکه‌های‌اجتماعی ایفا کند. افرادی که به اصول‌اخلاقی پایبند و از سلامت‌معنوی خوبی برخوردارند از رفتارهای بیهوده و اعتیادآور اجتناب می‌کنند و به دنبال فعالیت‌های سازنده و هدفمند می‌گردند. با افزایش آگاهی در مورد خطرات احتمالی در کنار مزیت‌های شبکه‌های اجتماعی از این فضا به طور مسئولانه و هدفمند استفاده کنیم.

کلیدواژگان: سلامت معنوی، اصول اخلاقی، پیشگیری از اعتیاد اینترنتی، کاربران شبکه‌های اجتماعی

سرآغاز

امروزه اطلاع رسانی در بستر فناوری[1] ارتباطات و اینترنت[2] سرعتی وصف‌ناپذیر یافته و زمان و مکان را درنوریده است و هیچ مانعی را بر سر راه خود برنمی‌تابد. در دنیای دیجیتال امروز، به نظر می‌رسد که مرز بین استفاده از تکنولوژی و سوء استفاده از آن به باریکی یک تار مو باشد. بسیار فراوانند افرادی که عادات افراطی اینترنتی و رفتارهای نابهنجار اخلاقی دارند (۱). استفاده بیش از حد از اینترنت می‌تواند منجر به اعتیاد[3] شود که پیامدهای منفی بر سلامت روان[4] افراد دارد. در صورتی که از اینترنت به صورت افراطی، وسواسی و خارج از کنترل استفاده شود می‌تواند سلامت فردی مخاطبین را با تهدید مواجه کند.

اعتیاد به اینترنت به شکل سوء مدیریت در استفاده از اینترنت تعریف شده است که به اختلال عملکرد شغلی، روحی، اجتماعی و اخلاقی می‌انجامد (۲). اعتیاد به اینترنت عبارت است از استفادهٔ بیش‌ازحد، نادرست و بیمارگونه از اینترنت. این مشکل ناشی از عوارض زندگی در دنیای مدرن است.

مفهوم اعتیاد به تکنولوژی یکی از مهم‌ترین بحران‌های اخلاقی در این زمینه است که در این نوع اعتیاد شخص یک رفتار را به طور مدام تکرار می‌کند و نسبت به انجام آن رفتار احساس وابستگی پیدا می‌کند، تکنولوژی به روش‌های مختلف و با توجه به جذابیت‌هایی که برای کاربر

نویسندهٔ مسئول: نشانی الکترونیکی: **msoltanifar@yahoo.com**

[Downloaded from ethicsjournal.ir on 2026-11-14]

[DOI: 10.22034/ethicsjournal.19.4.24]

مقاله پژوهشی

دارد می‌تواند موجب ایجاد وابستگی و اعتیاد در کاربر شود به طوریکه استفاده از تکنولوژی و اعتیاد به آن می‌تواند منجر به این شود که سایر اهداف شخص، قربانی اعتیاد به تکنولوژی شود و باعث پیدایش معضلات اخلاقی[5] متعددی در کاربر شود (۳).

این اعتیاد یک نگرانی رو به رشد در عصر مدرن است (۴). از دیدگاه عملی ما، اشکال مختلف اعتیاد به اینترنت به دلیل اشتراکات خاص مانند (ناشناس بودن، سهولت دسترسی)، اشتراکات در رفتار اساسی و علائم همپوشانی مثلاً (افزایش زمان صرف شده در اینترنت، نوع استفاده و سایر علائم اعتیاد) در یک دسته قرار می‌گیرند (۵).

صرف‌نظر از اینکه اعتیاد به اینترنت را بیماری یا آسیب روانی یا مشکل اجتماعی بدانیم، پدیده‌ای است مزمن، فراگیر و عودکننده که با صدمات جدی همراه است. امروزه شبکه‌های اجتماعی[6] به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تشدیدکننده اعتیاد به اینترنت شناخته می‌شوند. امکان برقراری ارتباط مداوم، دسترسی به اطلاعات نامحدود و دریافت تأیید اجتماعی از طریق لایک‌ها و کامنت‌ها، همه عواملی هستند که کاربران را به سمت استفاده بیش از حد از این پلتفرم‌ها سوق می‌دهند. یکی از دلایل اصلی این پیچیدگی‌ها و تشدید خطرات رسانه‌های اجتماعی، اشتراک‌گذاری سریع و بیش از اندازه داده ها بین کاربران در این شبکه‌ها است (۶). همین، استفاده بیش از حد و نادرست از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به اعتیاد شود که اثرات منفی بسیاری بر روی سلامت روان، روابط اجتماعی و کیفیت زندگی فردی دارد.

اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی به عنوان یکی از چالش‌های مهم عصر حاضر شناخته شده است. پژوهشگران در تلاش‌اند تا عوامل مؤثر در پیشگیری و درمان این اختلال را شناسایی کنند. یکی از این عوامل، سلامت معنوی است که به عنوان منبعی برای معنا، هدف، و ارتباط با چیزی بزرگ‌تر از خود تعریف می‌شود. سلامت معنوی[7] به عنوان یک عامل محافظتی در برابر اعتیاد به اینترنت شناخته شده است. اصول اخلاقی نیز می‌توانند در پیشگیری از اعتیاد به اینترنت[8] نقش داشته باشند. این اصول به افراد کمک می‌کنند تا در مورد استفاده از اینترنت رفتار مسئولانه ای داشته باشند و از آسیب رساندن به خود و دیگران از طریق استفاده بیش از اندازه از اینترنت اجتناب کنند.

سلامت صرفاً عدم بیماری نیست، شخص ممکن است از نظر آسیب‌شناسی هیچ گونه مشکل و عیبی نداشته باشد، ولی با وجود این سالم هم نباشد. سلامتی و بیماری، فقط به شرایط فیزیولوژیک وابسته نیستند، بلکه بر افکار، هیجانات و انگیزه های فرد نیز وابسته‌اند (۷).

سلامت معنوی تلاشی برای یافتن هدف نهایی زندگی، ایجاد ارتباط قوی با دیگران و هماهنگی و همسویی بین باورهای افراد و ارزش‌های آنهاست (۸). سلامت معنوی به عنوان یک بعد مهم از سلامت انسان، نقشی کلیدی در نحوه تعامل افراد با دنیای اطراف، از جمله فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی ایفا می‌کند، این اصول باعث ارتقای سلامت معنوی کاربران می‌شوند و از این راه، می‌توان از اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی پیشگیری کرد.

مفهوم کلمه اخلاق[9] شامل نگرش‌ها و عادات مشخصه یک گروه انسانی، قبیله، قوم، ملت است. از نظر ریشه‌شناسی، کلمه اخلاق حداقل بر دو معنای اساسی استوار است، یعنی شخصیت فردی، که مربوط به صفات یک فرد و هنجارهای اجتماعی است که رفتار افراد را هدایت و حاکم می‌کند، و مرزهای بین خوب و آنچه که است را تعیین می‌کند. در قلب هر فردی یک کد اخلاقی وجود دارد، کدی که باید هنگام تصمیم‌گیری از آن استفاده کرد. مردم بر اساس فرهنگ، ایمان و قومیت اخلاقی ایجاد می‌کنند که هر یک را منحصر به فرد می‌کند. بنابراین، طبق نظر" اولریش" مفهوم اخلاق شامل حقوق اخلاقی، تعهدات و هنجارهای رفتاری معتبر اجتماعی ناشی از یک سنت خاص فرهنگ است (۹).

مفهوم اخلاق در طول تاریخ بشر همواره در حال تکامل بوده است. با ظهور پدیده‌های جدیدی مانند اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، این مفهوم نیز دستخوش تغییرات شده است. اینترنت و شبکه‌های اجتماعی به عنوان ابزارهایی قدرتمند، فرصت‌های جدیدی را برای تعامل و ارتباط انسان‌ها با یکدیگر فراهم کرده‌اند. با این حال، این ابزارها چالش‌های جدیدی را نیز در زمینه اخلاق به وجود آورده‌اند.

پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی مانند (توییتر، فیس‌بوک، اینستاگرام و ...) روزانه وقوع آسیب‌های اخلاقی جزئی و قابل‌توجهی را تسهیل می‌کنند. آسیب‌های اخلاقی عمده‌ای که به صورت آنلاین اتفاق می‌افتد.

در حالی که بسیاری از این آسیب‌های اخلاقی به قصد آزار و اذیت در مورد کاربرانی است که از ناشناس بودن به عنوان سپر در برابر پیامدهای اخلاقی یا قانونی استفاده می‌کنند. این یکی از بارزترین ویژگی‌های چشم‌انداز اخلاقی آنلاین است: مردم بدون اینکه بخواهند به یکدیگر آسیب می‌رسانند و متوجه نمی‌شوند که باعث آسیب شده‌اند (۱۰).

امروزه نگرانی‌های جدی در مورد تأثیرات مخرب فن‌آوری‌های دیجیتال، نیاز به افزایش آگاهی و یادگیری اصول اخلاقی[10]را برجسته‌تر می‌کند. اخلاق در شبکه‌های اجتماعی موضوع مهمی است که جنبه‌های مختلفی مانند حریم خصوصی[11]، چگونگی استفاده از داده‌ها و چگونگی تعامل کاربران را دربر می‌گیرد. یادگیری محتوای آموزش اخلاقی آنلاین می‌تواند کاربران را قادر به انتخاب آگاهانه و هوشمند مبتنی بر هزینه و فایده، در چگونگی استفاده از شبکه‌های اجتماعی، در چارچوب اصول و قواعد اخلاقی متناسب با فرهنگ و معیارهای اخلاقی جامعه نماید.

همچنین آموزش و یادگیری اصول اخلاقی می‌تواند افراد را به سمت پیشگیری از ابتلاء به اعتیاد، نحوه مدیریت مصرف، زمان، میزان، چگونگی و نوع استفاده از شبکه‌های اجتماعی تشویق کند، یعنی کاربر گزینشگر شود و بدین ترتیب او از مخاطرات مرتبط با اعتیاد به اینترنت آگاه می‌شود.

اعتیاد اینترنتی می‌تواند موجب (مشکلات اجتماعی، فقدان کنترل، استفاده بیش از حد، بی‌توجهی به وظایف فردی، خانوادگی، شغلی، تحصیلی) و کاهش سلامت ذهنی و معنوی گردد (۱۱) اخلاقیات و اصول انسانی می‌توانند به کاربران در درک بهتری از خطرات موجود در فضای مجازی[12] کمک کنند این اصول باعث ارتقای سلامت معنوی

فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری، سال نوزدهم، شماره ۴، ۱۴۰۳

[Downloaded from ethicsjournal.ir on 2026-11-14]

[DOI: 10.22034/ethicsjournal.19.4.24]

کاربران می‌شوند و از این راه می‌توان از اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی پیشگیری کرد (۱۲) افراد با معنویت بیشتر میزان اعتیاد به اینترنت پایین‌تری دارند، از رفتارهای بیهوده و اعتیادآور اجتناب می‌کنند و به دنبال فعالیت‌های سازنده و هدفمند می‌گردند. معنویت معنا، راحتی و آرامش درونی را فراهم می‌کند و به عنوان یک عامل محافظتی در برابر رفتارهای اعتیادآور عمل می‌کند (۱۳)، به اشتراک‌گذاری محتوای نامناسب در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند با کاهش تعهد به اصول اخلاقی مرتبط باشد (۱۴)، تعهد به اصول اخلاقی می‌تواند اثر منفی مقایسه اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی و اعتیاد به اینترنت را کاهش دهد (۱۵)، مهارت‌های تصمیم‌گیری اخلاقی نقش مهمی در پرداختن به اعتیاد به اینترنت و حفظ سلامت روان آنلاین دارند، در کنار سطوح معنویت که بالقوه برجلوگیری از اعتیاد به اینترنت تأثیر می‌گذارد (۱۶)، آموزش استفاده هدفمند و مناسب از سپهر اطلاعاتی، حضور و مشارکت بیشتر در تعاملات اجتماعی (۱۷)، ارائه برنامه‌های درمانی ذهن‌آگاهی[۱۳] به افراد مبتلا به اعتیاد اینترنتی می‌تواند به کاهش علائم اعتیاد آنها و بهبود سلامت روان آنها کمک کند (۱۸)، پایبندی به اصول اخلاقی می‌تواند خطرات اعتیاد به اینترنت مرتبط با شبکه‌های اجتماعی را کاهش دهد (۱۹)، پیشگیری از اعتیاد در سنین پایین‌تر نیاز به یک رویکرد جامع و چندجانبه دارد که شامل آموزش، حمایت خانواده، مدیریت زمان، فعالیت‌های جایگزین و محدودیت‌های دسترسی باشد (۲۰) پیشگیری از اعتیاد به اینترنت در بزرگسالان نیاز به یک رویکرد جامع و چندجانبه دارد که شامل افزایش آگاهی، مدیریت زمان، فعالیت‌های جایگزین، حمایت اجتماعی[۱۴] و درخواست کمک در صورت نیاز باشد (۲۱)

این مقاله از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا به موضوعی می‌پردازد که به طور فزاینده‌ای در حال تبدیل شدن به یک مشکل مهم در جامعه امروزی است. یافته‌های این مقاله می‌تواند به درک بهتر رابطه بین سلامت معنوی، اصول اخلاقی و اعتیاد به اینترنت کمک کند و به توسعه مداخلات موثر برای پیشگیری از این مشکل یاری رساند به همین جهت با توجه به فراگیری و اهمیت موضوع در شرایط کنونی هدف این پژوهش بررسی اثر سلامت معنوی با تکیه بر اصول اخلاقی در پیشگیری از اعتیاد اینترنتی کاربران شبکه‌های اجتماعی است. سوالات کلیدی این مقاله عبارتند از:

چه رابطه‌ای بین سلامت معنوی و اعتیاد به اینترنت وجود دارد؟

چگونه اصول اخلاقی می‌توانند به پیشگیری از اعتیاد به اینترنت کمک کنند؟

چه مداخلاتی می‌توان برای ارتقای سلامت معنوی و اصول اخلاقی در بین کاربران شبکه‌های اجتماعی به منظور پیشگیری از اعتیاد به اینترنت انجام داد؟

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف، توسعه ای_کاربردی بوده و از حیث شیوه اجرا، در زمره پژوهش‌های آمیخته (کیفی و کمی) بود. در بخش کیفی جامعه آماری خبرگان حوزه سایبر، علوم ارتباطات و روان‌شناسی بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند و تا رسیدن به اشباع نظری ۶ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. در بخش کیفی، روش تحلیل مضمون به کار رفت. ابزار مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بود. در پژوهش حاضر برای سنجش اعتبار ابزار کیفی پژوهش از اعتبار درونی استفاده شد. روایی درونی در مصاحبه‌های همگرا بر پایه انتخاب نمونه هدفمند و براساس غنای اطلاعات ایجاد شد. برای این امر رسیدن به اشباع نظری در انجام مصاحبه‌ها و گردآوری داده‌ها استفاده شد. همچنین در این مطالعه برای بررسی پایایی، با قابلیت اعتماد از روش بازبینی در زمان کدگذاری و بررسی توسط فرد مطلع دیگر استفاده شد، تا از صحت کدگذاری اطمینان حاصل شود. در نهایت داده ها با کدگذاری در نرم افزار مکس کیودا تحلیل شدند. در بخش کمی جامعه آماری شامل کاربران ایرانی شبکه اجتماعی اینستاگرام است که از این میان ۴۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند جهت تعیین نمونه از فرمول کوکران و روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شد. اطلاعات جمعیت شناختی نمونه نشان می‌دهد که ۶۸/۲۵ درصد از پاسخگویان زن و ۳۱/۷۵ درصد مرد، ۵۶/۷۵ درصد مجرد و ۴۳/۲۵ درصد متأهل بوده‌اند. بیشترین فراوانی معادل ۲۸/۷۵ درصد مربوط به گروه سنی ۲۰ تا ۲۵ سال بوده است. ابزار پژوهش پرسشنامه‌های استاندارد اعتیاد آنلاین دکتر کیمبرلی یانگ، پرسشنامه سلامت معنوی پولوتزین و الیسون (۱۹۸۲) و پرسشنامه‌های محقق ساخته نوع و میزان استفاده و اثرات مثبت و منفی شبکه‌های اجتماعی و سنجش اصول اخلاقی که با توجه به نتایج بخش کیفی بود. این پرسشنامه‌ها در طیف لیکرت تنظیم شد و روایی صوری آن توسط خبرگان مورد تایید قرار گرفت. در این پژوهش از روش آلفای کرونباخ برای آزمون پایایی استفاده شده است. پایایی هر پرسشنامه به صورت تفکیک به این شرح است: اعتیاد آنلاین ۰/۹۴۹، نوع و میزان استفاده و اثرات مثبت و منفی شبکه‌های اجتماعی ۰/۹۴۵، سلامت معنوی ۰/۹۴۶، اصول اخلاقی ۰/۹۲۶ و پایایی کل آن با آلفای کرونباخ ۰/۹۱۲ بدست آمد و در نهایت برای تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از پرسشنامه از آزمون‌های همبستگی پیرسون، رگرسیون خطی چند متغیره و ساده جهت تأیید یا رد فرضیات با اندازه گیری مکرر استفاده شد. نرم افزار آماری مورد استفاده *SPSS* و *LISREL* است.

یافته‌ها

پس از دریافت مصاحبه با خبرگان داده‌های کیفی پژوهش تحلیل شد و با دسته‌بندی‌های مختلف سلامت معنوی با تکیه بر اصول اخلاقی در پیشگیری از اعتیاد اینترنتی کاربران شبکه‌های اجتماعی و پس از حذف موارد تکراری و دارای همپوشانی و نیز ترکیب برخی مولفه‌ها در یک عنوان به شناسایی و استخراج عوامل اصلی منجر شد. تحلیل اطلاعات به شیوه کدگذاری (باز، محوری و انتخابی) صورت گرفت. در مرحله کدگذاری باز که اولین مرحله کدگذاری بود متن مصاحبه های پیاده شده به صورت پاراگرافی کدبندی و مفهوم سازی شد. مفاهیم اولیه به

[Downloaded from ethicsjournal.ir on 2026-11-14]

[DOI: 10.22034/ethicsjournal.19.4.24]

صورت دستی استخراج شدند و در مرحله دوم، کدگذاری محوری مفاهیم و مقوله‌هایی که در مرحله کدگذاری باز استخراج شده بود، انجام شد. در مرحله بعدی کدگذاری انتخابی صورت گرفت.

جدول ۱: نتایج کدگذاری

کدهای باز	کدهای محوری	کدهای انتخابی
استفاده افراطی، وسواسی و خارج از کنترل	صرف زمان بیش از حد در اینترنت	اعتیاد آنلاین
تأثیرات جسمی و روانی استفاده بیش از حد،کاهش بهره‌وری فردی، انزوای اجتماعی، اختلالات خواب، انزوا، کاهش عملکرد شغلی، تحصیلی، عاطفی، افزایش اضطراب و استرس	استفاده از اینترنت،آرامش روانی	
استفادهٔ بیش از حد، نادرست و بیمارگونه از اینترنت، در این نوع اعتیاد شخص یک رفتار را به طور مدام تکرار می‌کند و نسبت به انجام آن رفتار احساس وابستگی پیدا می‌کند	استفاده مرضی از چت روم	
فرار از واقعیت، کاهش بهره‌وری فقدان استفاده بهینه از ابزارهای دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی. اشتراک‌گذاری سریع و بیش از اندازه داده ها بین کاربران. سایر اهداف شخص، قربانی اعتیاد به تکنولوژی شود. پیدایش معضلات اخلاقی متعددی در کاربر شود	بی توجهی به وظایف شخصی و تحصیلی	
برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی، ایجاد محدودیت‌های زمانی، استفاده آگاهانه و هدفمند، استفاده از ویژگی‌های مثبت شبکه‌ها (آموزش، اطلاعات)	چگونگی استفاده از شبکه‌های اجتماعی	شبکه‌های اجتماعی
استفاده معتدل، تعیین زمان مشخص برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی و پرهیز از چک کردن مداوم اعلان‌ها، پیگیری‌های مداوم و بی‌وقفه، وابستگی به نوتیفیکیشن‌ها و تعاملات آنلاین	میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی	
استفاده آموزشی و اطلاعاتی، تفریحی و سرگرمی، اجتماعی و ارتباطات، حرفه‌ای و شغلی	نوع استفاده از شبکه‌های اجتماعی	
اعتماد کاربران به شبکه‌های اجتماعی به عنوان یک منبع معتبر برای پیشگیری از اعتیاد اینترنتی، به شدت وابسته به اعتبار اطلاعات و میزان مشارکت و تعامل کاربران با این شبکه‌هاست.حضور آگاهانه جلوگیری از وابستگی ، تقویت وحفظ تعادل بین زندگی آنلاین و آفلاین، تمرکز بر حفظ حریم شخصی، یادگیری و توسعه فردی، مدیریت مصرف، استفاده مبتنی بر هزینه و فایده، جلوگیری از محتواهای منفی و رفتارهای اعتیادآور، آگاهی از تأثیرات منفی، ترویج استفاده مثبت از فناوری	میزان اعتماد کاربران شبکه‌های اجتماعی	
تسهیل کننده ارتباطی، ارتباط مستمر با دوستان و آشنایان، توسعه مشارکت های اجتماعی، تبلیغات هدفمند اینترنتی، آموزش، تقویت ارتباطات مفید و پرهیز از ارتباطات مضر	اثرات مثبت شبکه‌های اجتماعی	
استفاده بیش از حد، وابستگی به لایک‌ها و کامنت‌ها، رقابت‌های سطحی و ظاهری، مقایسه اجتماعی، وابستگی به تاییدات اجتماعی افزایش اضطراب، کاهش تعاملات اجتماعی واقعی، تعاملات مجازی سطحی، شکل گیری و ترویج سریع شایعات و اخبار کذب، تبلیغات ضد هویتی و القای شبهات، نقض حریم خصوصی افراد و تاثیرات منفی رفتاری	اثرات منفی شبکه‌های اجتماعی	
درک و التزام به اصول اخلاقی در فضای مجازی، مدیریت هوشمندانه، آگاهی‌بخشی و آموزش مخاطرات استفاده بی‌رویه، تعیین حدود و قوانین برای استفاده از فناوری، استفاده مسئولانه از فناوری برای اهداف مثبت و ارتقای مهارت‌های تفکر انتقادی، پشتیبانی خانوادگی، ترویج فعالیت‌های جایگزین، اخلاق دیجیتال، حمایت اجتماعی، خودکنترلی و انضباط شخصی، مسئولیت‌پذیری در استفاده از فناوری، احترام به خود و دیگران در فضای آنلاین، صداقت و شفافیت در ارتباطات دیجیتال، ترویج رفتارهای سالم و اخلاقی و حفظ حریم خصوصی	اصول اخلاقی	پیشگیری از اعتیادااینترنتی
یافتن معنا و هدف در زندگی تبیین شناخت هدف خلقت و زندگی از دوران خردسالی در درون خانواده و محیطهای آموزشی با فراهم آوردن معنا، آسایش و آرامش درونی ، تعادل بین زندگی واقعی و مجازی، کاهش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی با تمرکز بر سلامت روان، افزایش آگاهی و خودشناسی، آرامش درونی، پیوند معنوی با دیگران، احساس مسئولیت اجتماعی به جای صرف زمان برای سرگرمی‌های بی‌هدف، استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای برقراری ارتباط با دوستان و خانواده، دنبال کردن علایق و یافتن جامعه‌ای حامی، پاسخگویی به تبلیغات ضدهویتی و القای شبهات، ترویج سبک زندگی سالم مانند ورزش منظم، تغذیه مناسب و خواب کافی تقویت سلامت روان و کاهش استرس، توجه به نیازهای گروه‌های در معرض خطر نوجوانان و جوانان، افراد با سطح تحصیلات پایین‌تر و دختران	سلامت معنوی	

فرضیه اول: میان متغیرهای دموگرافیک و اعتیاد آنلاین و میزان استفاده از شبکه‌های مجازی رابطه وجود دارد.

مقاله پژوهشی
فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری، سال نوزدهم، شماره ۴، ۱۴۰۳

[Downloaded from ethicsjournal.ir on 2026-11-14]

[DOI: 10.22034/ethicsjournal.19.4.24]

جدول ۲: بررسی ارتباط میان متغیرهای دموگرافیک و اعتیاد آنلاین

نام متغیر		جنسیت	سن	تاهل	تحصیلات	درآمد ماهانه	شغل	میزان استفاده روزانه از اینترنت
صرف زمان بیش از حد در اینترنت	ضریب همبستگی	-۰/۱۵۴	-۰/۲۱۶	۰/۱۴	۰/۱۸	-۰/۱۱۳	۰/۱۰۳	۰/۴۷۲
	مقدار معناداری	۰/۰۰۲	۰/۰۰۰	۰/۰۰۵	۰/۰۰۰	۰/۰۲۳	۰/۰۳۹	۰/۰۰۰
استفاده از اینترنت جهت کسب آرامش روانی	ضریب همبستگی	-۰/۰۶۳	-۰/۲۹۵	۰/۲۲۵	۰/۱۵۲	-۰/۲۲۵	۰/۳۳۳	۰/۴۷۳
	مقدار معناداری	۰/۲۰۸	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۲	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰
استفاده مرضی از چت روم	ضریب همبستگی	-۰/۰۹۲	-۰/۲۹۷	۰/۱۹۷	۰/۱۱۸	-۰/۲۳۲	۰/۰۹۳	۰/۳۲۸
	مقدار معناداری	۰/۰۶۶	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۱۸	۰/۰۰۰	۰/۰۶۴	۰/۰۰۰
بی توجهی به وظایف شخصی و تحصیلی	ضریب همبستگی	-۰/۱۸۹	-۰/۲۹۷	۰/۱۳۱	۰/۰۹۹	-۰/۱۵۲	۰/۱۱۴	۰/۳۵۸
	مقدار معناداری	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۹	۰/۰۴۷	۰/۰۰۲	۰/۰۲۳	۰/۰۰۰
نمره کل اعتیاد به اینترنت	ضریب همبستگی	-۰/۱۳	-۰/۳۱۷	۰/۲۰۹	۰/۱۶۹	-۰/۲۱۱	۰/۱۷۲	۰/۴۶۱
	مقدار معناداری	۰/۰۰۹	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۱	۰/۰۰۰	۰/۰۰۱	۰/۰۰۰

مطابق نتایج بدست آمده میان نمره کل اعتیاد به اینترنت با متغیرهای جنسیت، سن، وضعیت تاهل، سطح تحصیلات، میزان درآمد ماهانه، نوع شغل و میزان استفاده روزانه از اینترنت (ساعت) ارتباط معناداری برقرار است. بنابراین فرضیه اول برای ارتباط میان نمره کل اعتیاد به اینترنت با متغیرهای دموگرافیک و میزان استفاده روزانه از اینترنت (ساعت) تایید می‌شود.

جدول۳: بررسی ارتباط میان متغیرهای دموگرافیک و میزان استفاده از شبکه‌های مجازی

نام متغیر		جنسیت	سن	تاهل	تحصیلات	درآمد ماهانه	شغل	میزان استفاده روزانه از اینترنت
نحوه مصرف اینترنت	ضریب همبستگی	-۰/۱۵۸	-۰/۰۳۵	۰/۱۳۹	۰/۵۲	۰/۲۰۲	-۰/۰۱۲	۰/۵۱
	مقدار معناداری	۰/۰۰۲	۰/۴۸۱	۰/۰۰۵	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۸۱۸	۰/۰۰۰
میزان استفاده از شبکه های اجتماعی	ضریب همبستگی	-۰/۱۳۲	-۰/۱۲۹	۰/۰۹۳	۰/۱۳۴	-۰/۱۸۱	۰/۱۳۴	۰/۳۸۹
	مقدار معناداری	۰/۰۰۸	۰/۰۱	۰/۰۶۴	۰/۰۰۷	۰/۰۰۰	۰/۰۰۷	۰/۰۰۰
نوع استفاده از شبکه های اجتماعی	ضریب همبستگی	۰/۰۳۸	-۰/۱۳۱	۰/۱۵۴	۰/۱۴۲	-۰/۱۱۲	۰/۱۳۵	۰/۲۸۷
	مقدار معناداری	۰/۴۵۲	۰/۰۰۹	۰/۰۰۲	۰/۰۰۵	۰/۰۲۵	۰/۰۰۷	۰/۰۰۰
میزان اعتماد با کاربران شبکه های اجتماعی	ضریب همبستگی	-۰/۱۲	-۰/۰۷	۰/۰۵۶	۰/۱۷۲	-۰/۰۳	-۰/۰۲۳	۰/۲۳۲
	مقدار معناداری	۰/۰۱۶	۰/۱۶۳	۰/۲۶۴	۰/۰۰۱	۰/۵۵۶	۰/۶۴۹	۰/۰۰۰
توسعه مشارکت های اجتماعی	ضریب همبستگی	-۰/۲۰۶	-۰/۰۰۵	-۰/۱۷۷	۰/۱۰۴	۰/۰۲۴	-۰/۰۵۴	۰/۱۰۷
	مقدار معناداری	۰/۰۰۰	۰/۹۲۳	۰/۰۰۰	۰/۰۳۷	۰/۶۳۱	۰/۲۸۲	۰/۰۳۲
تبلیغات هدفمند اینترنتی	ضریب همبستگی	-۰/۱۴۵	-۰/۰۲	۰/۱۲۹	۰/۰۷۵	-۰/۰۲۲	۰/۰۳۴	۰/۲۲۵
	مقدار معناداری	۰/۰۰۴	۰/۶۸۴	۰/۰۱	۰/۱۳۳	۰/۶۵۵	۰/۴۹۸	۰/۰۰۰

[Downloaded from ethicsjournal.ir on 2026-11-14]

[DOI: 10.22034/ethicsjournal.19.4.24]

آموزش	ضریب همبستگی	-۰/۰۰۸	۰/۱۱۴	۰/۰۳۷	۰/۰۲۳	-۰/۰۵۳	-۰/۰۹۶	۰/۱۵۸
	مقدار معناداری	۰/۸۷	۰/۰۲۳	۰/۴۶۳	۰/۶۴	۰/۲۹۳	۰/۰۵۵	۰/۰۰۲
اثرات مثبت شبکه های اجتماعی	ضریب همبستگی	-۰/۱۵۴	۰/۰۵	-۰/۰۲۸	۰/۰۷۷	-۰/۰۱۸	-۰/۰۳۶	۰/۱۸
	مقدار معناداری	۰/۰۰۲	۰/۳۲۳	۰/۵۸۲	۰/۱۲۴	۰/۷۲۶	۰/۴۷۲	۰/۰۰۰
شکل گیری و ترویج سریع شایعات و اخبار کذب	ضریب همبستگی	-۰/۱۵۳	۰/۱۹۹	-۰/۰۲۹	۰/۰۹۳	۰/۰۶۹	-۰/۱۶۴	۰/۱۸۸
	مقدار معناداری	۰/۰۰۲	۰/۰۰۰	۰/۵۵۸	۰/۰۶۴	۰/۱۶۶	۰/۰۰۱	۰/۰۰۰
تبلیغات ضد دینی و القای شبهات	ضریب همبستگی	۰/۰۴۷	۰/۲۵۹	-۰/۰۴۱	۰/۰۰۶	۰/۰۵۵	-۰/۲۰۵	۰/۱۰۵
	مقدار معناداری	۰/۳۴۳	۰/۰۰۰	۰/۴۱۶	۰/۹۰۵	۰/۲۶۹	۰/۰۰۰	۰/۰۳۶
نقض حریم خصوصی افراد	ضریب همبستگی	-۰/۰۷۵	۰/۳۷۳	-۰/۰۸۸	-۰/۰۳۴	۰/۱۹۵	-۰/۲۴۲	-۰/۰۴۵
	مقدار معناداری	۰/۱۳۲	۰/۰۰۰	۰/۰۷۸	۰/۴۹۴	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۳۷
تاثیرات منفی رفتاری	ضریب همبستگی	-۰/۰۰۱	۰/۳۷۳	-۰/۲۴۹	-۰/۰۷۴	۰/۰۹۶	-۰/۱۱۷	-۰/۰۲۹
	مقدار معناداری	۰/۹۸۵	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۱۴۱	۰/۰۵۵	۰/۰۱۹	۰/۵۶۳
اثرات منفی شبکه های اجتماعی	ضریب همبستگی	-۰/۰۰۵	۰/۳۸۸	-۰/۱۳۱	-۰/۰۳۴	۰/۰۹	-۰/۲۲۱	۰/۰۸۱
	مقدار معناداری	۰/۹۱۶	۰/۰۰۰	۰/۰۰۹	۰/۴۹۶	۰/۰۷۱	۰/۰۰۰	۰/۱۰۸
نمره کل شبکه‌های مجازی	ضریب همبستگی	-۰/۱۲۶	۰/۰۳۲	۰/۰۲۶	۰/۱۱۷	-۰/۰۹۶	۰/۰۳۳	۰/۳۴۷
	مقدار معناداری	۰/۰۱۱	۰/۵۲۴	۰/۶۰۶	۰/۰۲	۰/۰۵۶	۰/۵۰۷	۰/۰۰۰

مطابق نتایج بدست آمده میان نمره کل شبکه‌های مجازی با متغیرهای جنسیت، سطح تحصیلات و میزان استفاده روزانه از اینترنت (ساعت) ارتباط معناداری برقرار است. بنابراین فرضیه اول برای ارتباط میان نمره کل شبکه‌های مجازی با متغیرهای جنسیت، سطح تحصیلات و میزان استفاده روزانه از اینترنت (ساعت) تایید می‌شود.

فرضیه دوم:
سلامت معنوی در جلوگیری از ابتلاء به اعتیاد اینترنتی کاربران اثر دارد.

جدول ٤: ضرایب اثر پیش‌بینی "اعتیاد به اینترنت" توسط سلامت معنوی

متغیر وابسته	متغیر مستقل	ضریب تاثیر استاندارد نشده	ضریب تاثیر استاندارد شده	t	مقدار معناداری
اعتیاد به اینترنت	سلامت معنوی	۰/۴۲۱	۰/۴۵۱	۵/۶۷۳	۰/۰۰۰

مطابق نتایج بدست آمده در جدول ۳، فرضیه دوم تایید می‌شود، چون مقدار معناداری متناظر با ضریب رگرسیونی (β = ۰/۴۵۱ و $P <$ ۰/۰۱) کوچکتر از ۰/۰۱ بدست آمده است بنابراین سلامت معنوی در جلوگیری از ابتلاء به اعتیاد اینترنتی کاربران اثر دارد.

فرضیه سوم:
سلامت معنوی در چگونگی استفاده از شبکه‌های اجتماعی اثر دارد.

جدول ٥: ضرایب اثر و ضرایب استاندارد رگرسیونی پیش‌بینی "چگونگی استفاده از شبکه‌های اجتماعی" توسط سلامت معنوی

متغیر وابسته	متغیر مستقل	ضریب تاثیر استاندارد نشده	ضریب تاثیر استاندارد شده	t	مقدار معناداری
استفاده از شبکه‌های اجتماعی	سلامت معنوی	۰/۲۳۴	۰/۱۴۵	۲/۸۹۵	۰/۰۰۴

مقاله پژوهشی
فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری، سال نوزدهم، شماره ۴، ۱۴۰۳
[DOI: 10.22034/ethicsjournal.19.4.24]
[Downloaded from ethicsjournal.ir on 2026-11-14]

مطابق نتایج بدست آمده در جدول ۴، فرضیه سوم تایید می‌شود، چون مقدار معناداری متناظر با ضریب رگرسیونی (β = ۰/۱۴۵ و P < ۰/۰۱) کوچکتر از ۰/۰۱ بدست آمده است. بنابراین سلامت معنوی در چگونگی استفاده از شبکه‌های اجتماعی اثر دارد.

فرضیه چهارم:
اصول اخلاقی در جلوگیری از ابتلاء به اعتیاد اینترنتی کاربران اثر دارد.

جدول ٦. ضرایب اثر پیش‌بینی "اعتیاد به اینترنت" توسط اصول اخلاقی

متغیر وابسته	متغیر مستقل	ضریب تاثیر استاندارد نشده	ضریب تاثیر استاندارد شده	t	مقدار معناداری
اعتیاد به اینترنت	اصول اخلاقی	۰/۴۳۱	۰/۵۲۰	۸/۶۰۳	۰/۰۰۰

مطابق نتایج بدست آمده در جدول ۵، فرضیه چهارم تایید می‌شود، چون مقدار معناداری متناظر با ضریب رگرسیونی (β = ۰/۵۲۰ و P < ۰/۰۱) کوچکتر از ۰/۰۱ بدست آمده است. بنابراین اصول اخلاقی در جلوگیری از ابتلاء به اعتیاد اینترنتی کاربران اثر دارد.

شاخص‌های اخلاقی متعددی می‌توانند در پیشگیری از اعتیاد به اینترنت نقش داشته باشند. در اینجا به برخی از این شاخص‌ها که شامل مسئولیت فردی، مسئولیت اجتماعی و مسئولیت در قبال فناوری است اشاره کردیم و با اعتیاد به اینترنت سنجیدیم که نتایج آن به شرح زیر است:

فرضیه پنجم:
شاخصهای اصول اخلاقی (مسئولیت فردی، مسئولیت اجتماعی و مسئولیت در قبال فناوری) در جلوگیری از ابتلاء به اعتیاد اینترنتی کاربران اثر دارد.

جدول ۷: ضریب همبستگی بین شاخصهای اصول اخلاقی (مسئولیت فردی، مسئولیت اجتماعی و مسئولیت در قبال فناوری) در جلوگیری از ابتلاء به اعتیاد اینترنتی کاربران

متغیرها	تعداد	R پیرسون	سطح معناداری
مسئولیت فردی – اعتیاد به اینترنت	۴۰۰	۰/۱۷۱	۰/۰۰۵
مسئولیت اجتماعی – اعتیاد به اینترنت	۴۰۰	۰/۲۷۷	۰/۰۰۰
مسئولیت در قبال فناوری – اعتیاد به اینترنت	۴۰۰	۰/۱۸۹	۰/۰۰۱

میزان ضریب همبستگی پیرسون در مسئولیت فردی برابر ۰/۱۷۱ با سطح معناداری ۰/۰۰۵، در مسئولیت اجتماعی برابر ۰/۲۷۷ با سطح معناداری ۰/۰۰۰ و در مسئولیت در قبال فناوری برابر ۰/۱۸۹ با سطح معناداری ۰/۰۰۱ چون میزان سطح معناداری در هر سه شاخص اصول اخلاقی از ۰/۰۱کمتر است لذا فرضیه پنجم با ۹۹٪ اطمینان و ۱٪ خطا تأیید می‌شود ؛ بنابراین شاخصهای اصول اخلاقی (مسئولیت فردی، مسئولیت اجتماعی و مسئولیت در قبال فناوری) در جلوگیری از ابتلاء به اعتیاد اینترنتی کاربران اثر دارد.

بحث

مقاله حاضر به بررسی اثر سلامت معنوی با تکیه بر اصول اخلاقی در پیشگیری از ابتلاء به اعتیاد در بین کاربران شبکه‌های اجتماعی می‌پردازد. سلامت معنوی مکمل سلامت جسمی، اجتماعی و فکری، هم بر رشد شخصیت هم بر عملکرد فردی، از کودکی تا بزرگسالی اثر می گذارد. اثر تخریب سلامت معنوی و اخلاق مداری ناشی از استفاده نادرست از فناوری‌های نوین ارتباطی بدون در نظر گرفتن چگونگی استفاده از آنها می‌تواند مشکلات جدی در بین کاربران ایجاد کند و استفاده صحیح از فناوری‌های نوین موجب افزایش بهبود کیفیت زندگی افراد می‌شود. همچنین می‌توان گفت راهکارهایی که بر ارتقای این دو عامل تأکید دارند می‌توانند به افراد در استفاده درست و مسئولانه از شبکه‌های اجتماعی و پیشگیری از پیامدهای منفی اعتیاد به اینترنت کمک کنند. برای درک بهتر این موضوع عوامل موثر در پیشگیری از اعتیاد آنلاین و ارائه راهکار وجود دارد که با توجه به پرسش های پژوهش و نتایج تحقیقات بررسی شده در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است.

– میان متغیرهای دموگرافیک و اعتیاد آنلاین و میزان استفاده از شبکه‌های مجازی رابطه وجود دارد.

میان **نمره کل اعتیاد به اینترنت** با متغیرهای جنسیت، سن، وضعیت تاهل، سطح تحصیلات، میزان درآمد ماهانه، نوع شغل و میزان استفاده روزانه از اینترنت (ساعت) ارتباط معناداری برقرار است.

جنسیت: نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد که زنان بیشتر در معرض خطر اعتیاد به اینترنت قرار دارند، در حالی که برخی دیگر از مطالعات تفاوت معناداری بین دو جنس پیدا نکرده‌اند. در تحقیق حاضر اعتیاد به اینترنت در مردان و زنان تفاوت معناداری دارد. تفاوت‌های جنسیتی در میزان اعتیاد به اینترنت مشاهده شده است که ممکن است به دلیل تفاوت در الگوهای استفاده از اینترنت، تعداد بیشتر پاسخگویان زن در پرسشنامه و عوامل اجتماعی–فرهنگی باشد.

[Downloaded from ethicsjournal.ir on 2026-11-14]

[DOI: 10.22034/ethicsjournal.19.4.24]

مقاله پژوهشی

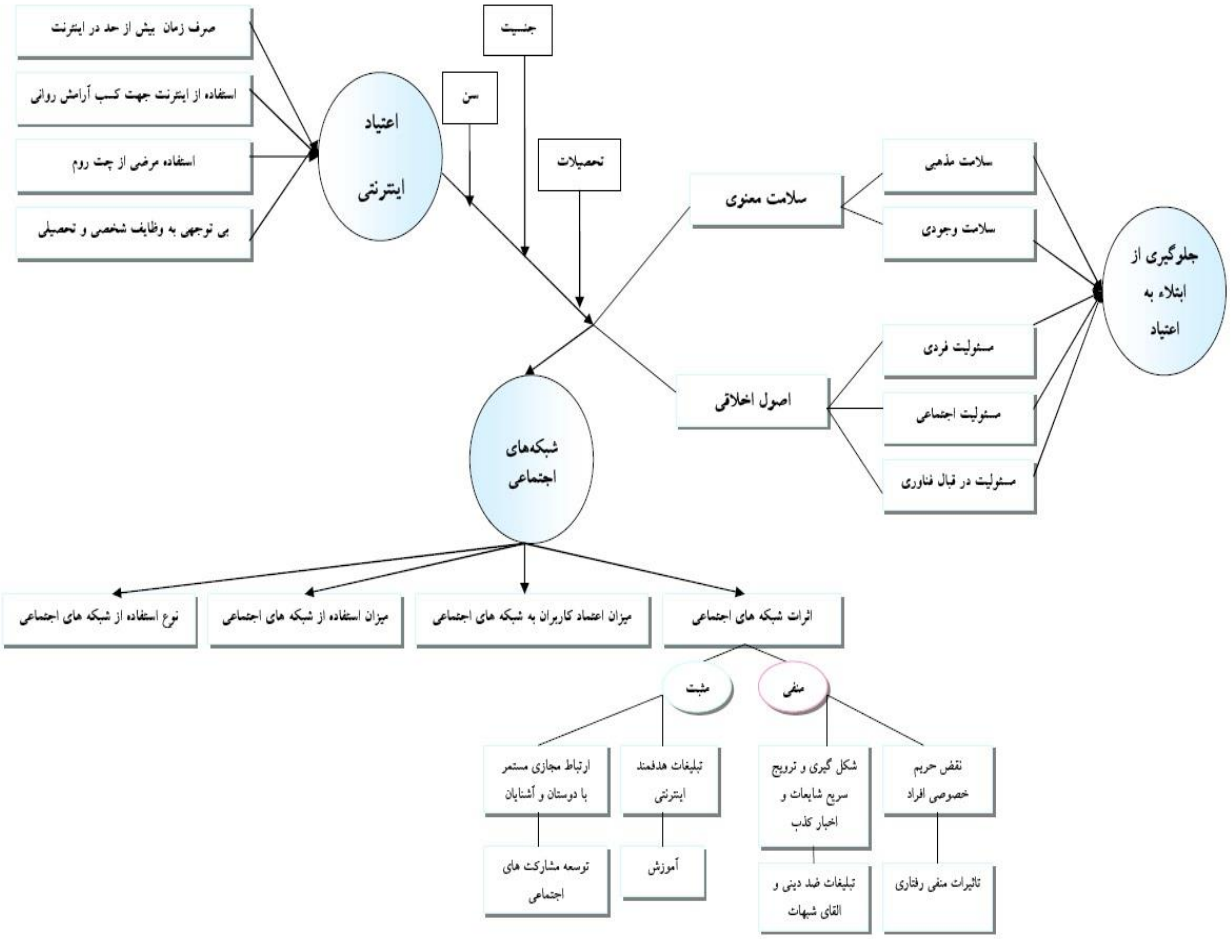
سن:به طور کلی، افراد جوان‌تر در معرض خطر ابتلا به اعتیاد به اینترنت بیشتر از افراد مسن‌تر هستند جوانان ممکن است وقت آزاد بیشتری برای صرف در اینترنت داشته باشند و همچنین کنترل کمتری بر رفتار خود داشته باشند.

تحصیلات: افراد با سطح تحصیلات پایین‌تر ممکن است بیشتر در معرض خطر اعتیاد به اینترنت قرار داشته باشند. افراد با سطح تحصیلات پایین‌تر ممکن است مهارت‌های مقابله‌ای ضعیف‌تر و فرصت‌های کمتری برای فعالیت‌های جایگزین داشته باشند.

میان **نمره کل شبکه‌های مجازی با** متغیرهای جنسیت، سطح تحصیلات و میزان استفاده روزانه از اینترنت (ساعت) ارتباط معناداری برقرار است. تفاوت‌های جنسی در الگوهای استفاده از اینترنت و همچنین عوامل اجتماعی و فرهنگی می‌تواند در این زمینه نقش داشته باشد. مطالعات نشان داده‌اند که به طور کلی، زنان بیشتر از مردان از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. رابطه بین جنسیت و تحصیلات با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند تا حدی توسط انگیزه‌های افراد واسطه شود.

زنان بیشتر از شبکه‌های اجتماعی برای اهدافی مانند برقراری ارتباط با دوستان و خانواده، به اشتراک‌گذاری تجربیات شخصی و دنبال کردن علایق خود استفاده می‌کنند. در حالی که مردان بیشتر از این فضا برای کسب اخبار، دنبال کردن رویدادهای ورزشی و بازی‌های آنلاین استفاده می‌کنند.

در حالی که افراد با سطح تحصیلات پایین‌تر ممکن است از مزایای شغلی و آموزشی مرتبط با شبکه‌های اجتماعی محروم شوندو بیشتر دچار وابستگی بیمارگونه و پرسه بی هدف در فضای مجازی شوند، افراد با سطح تحصیلات بالاترانگیزه بیشتری برای یادگیری دارند. همچنین تمایل بیشتری به استفاده مثبت از شبکه‌های اجتماعی دارند. این امر می‌تواند به دلیل دسترسی بیشتر این افراد به فناوری، آگاهی بیشتر از مزایای شبکه‌های اجتماعی و مهارت‌های لازم برای استفاده مؤثر از آنها باشد.



نگارهٔ ۱: مدل مفهومی پژوهش

فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری، سال نوزدهم، شماره ۴، ۱۴۰۳

[Downloaded from ethicsjournal.ir on 2026-11-14]

[DOI: 10.22034/ethicsjournal.19.4.24]

- سلامت معنوی در جلوگیری از ابتلاء به اعتیاد اینترنتی کاربران اثر دارد.

به دلیل اینکه کمتر پژوهشی در جلوگیری از ابتلاء به اعتیاد اینترنتی انجا م شده لذا نتایج این پژوهش با ارتباط بین سلامت معنوی با اعتیاد به اینترنت همسو همخوان است. بین سلامت معنوی با اعتیاد به اینترنت رابطه معنی‌دار وجود دارد. این رابطه به صورت کاهشی و معکوس است. در تحقیقی بین سلامت معنوی و اعتیاد به اینترنت رابطه منفی وجود دارد (۲۲)، در تحقیقی دیگر هراس اجتماعی، سلامت معنوی و رضایت از زندگی با اعتیاد به اینترنت رابطه معنادار وجود دارد (۲۳)، نتایج تحقیق دیگر نشان داد افراد با سطح معنویت بالاتر احتمال کمتری برای ابتلاء به اعتیاد به اینترنت دارند (۲۴)

- سلامت معنوی در چگونگی استفاده از شبکه‌های اجتماعی اثر دارد.

افراد با سلامت معنوی بالا، از سلامت روان بهتری نیز برخوردارند و این امر به نوبه خود، نحوه تعامل آنها با شبکه‌های اجتماعی را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

- اصول اخلاقی در جلوگیری از ابتلاء به اعتیاد اینترنتی کاربران اثر دارد.

در تحقیقی بین عدم تعهد اخلاقی[۱۵] و اعتیاد به اینترنت در نوجوانان ارتباط مثبت وجود دارد. (۲۵) تعهد به اصول اخلاقی می‌تواند به کاهش خطر اعتیاد به اینترنت در نوجوانان کمک کند (۲۶)

- مسئولیت فردی[۱۶] در جلوگیری از ابتلاء به اعتیاد اینترنتی کاربران اثر دارد.

افراد با مسئولیت فردی بالا، احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند و احتمال انجام رفتارهای مخاطره‌آمیز آنلاین در آنها کمتر است، تمایل بیشتری به برقراری ارتباط با افراد مثبت و حمایت‌کننده دارند و احتمال انزوای اجتماعی و روی آوردن به فعالیت‌های آنلاین غیرقابل‌کنترل در آنها کمتر است. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که افراد با سطح بالای مسئولیت فردی، در برابر وسوسه‌های آنلاین و خطرات اعتیاد به اینترنت، مقاوم‌تر هستند.

- مسئولیت اجتماعی[۱۷] در جلوگیری از ابتلاء به اعتیاد اینترنتی کاربران اثر دارد.

از طریق ایجاد احساس وابستگی به جامعه، افزایش احساس همبستگی و حمایت اجتماعی، تقویت هنجارها و ارزش‌های مثبت اجتماعی و افزایش احساس معناداری و هدف در زندگی، می‌تواند در پیشگیری از اعتیاد به اینترنت موثر باشد. با تقویت مسئولیت اجتماعی می‌توان به افراد کمک کرد تا احساس معناداری و هدف بیشتر در زندگی خود داشته باشند و احتمال ابتلا به این معضل را در خود کاهش دهند.

- مسئولیت در قبال فناوری[۱۸] در جلوگیری از ابتلاء به اعتیاد اینترنتی کاربران اثر دارد.

از طریق ایجاد آگاهی از مخاطرات استفاده غیرقابل‌کنترل از فناوری، تعیین حدود و قوانین برای استفاده از فناوری، استفاده مسئولانه از فناوری برای اهداف مثبت و ارتقای مهارت‌های تفکر انتقادی می‌تواند در پیشگیری از اعتیاد به اینترنت موثر باشد.

اثرات مثبت سلامت معنوی در استفاده از شبکه‌های اجتماعی و راهکارهایی برای ارتقای اخلاق مداری را می توان اینگونه پیشنهاد کرد:

استفاده هدفمند: افراد با سلامت معنوی بالا به جای صرف زمان برای سرگرمی‌های بی‌هدف، از شبکه‌های اجتماعی برای برقراری ارتباط با دوستان و خانواده، دنبال کردن علایق و یافتن جامعه‌ای حامی استفاده می‌کنند.

محدود کردن زمان استفاده: تعیین زمان مشخص برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی و پرهیز از چک کردن مداوم اعلان‌ها

ترویج سبک زندگی سالم مانند ورزش منظم، تغذیه مناسب و خواب کافی تقویت سلامت روان و کاهش استرس

می‌توان برنامه‌های پیشگیری را به طور خاص برای گروه‌های در معرض خطر مانند نوجوانان و جوانان، افراد با سطح تحصیلات پایین‌تر و دختران طراحی کرد.

سلامت معنوی با ویژگی هایی همچون ثبات در زندگی، صلح، احساس ارتباط نزدیک با خویشتن، خدا، جامعه و محیط، تناسب و هماهنگی داشتن معنی و هدف در زندگی مشخص می‌شود. تبیین شناخت هدف خلقت و زندگی از دوران خردسالی در درون خانواده و محیط‌های آموزشی با فراهم آوردن معنا، آسایش و آرامش درونی نقش پیشگیری‌کننده در اعتیاد به اینترنت دارد. در نتیجه می‌توان انتظار داشت که افراد با سطح معنویت بالا به دلیل اعتماد به نفس و نیز روحیه خوب و در نظرگرفتن ابعاد مختلف در روابط اجتماعی خود با دیگران در دنیای واقعی، از اینترنت به شکل حساب شده استفاده کنند و حضور در دنیای واقعی را به زندگی دنیای مجازی ترجیح دهند.

از محدودیت‌های پژوهش می توان به موارد زیر اشاره کرد:

همگن نبودن و در دسترس نبودن نمونه مورد مطالعه.

گستردگی حوزه‌های مربوط به شبکه‌های اجتماعی

اندازه‌گیری دقیق سطح معنویت و پایبندی به اصول اخلاقی با اعتیاد به اینترنت نیز چالش‌برانگیز است. ابزارهای مختلفی برای اندازه‌گیری این مفاهیم وجود دارد که هر کدام دارای مزایا و محدودیت‌های خاص خود هستند.

نتیجه گیری

سلامت معنوی و اصول اخلاقی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از اعتیاد اینترنتی کاربران شبکه‌های اجتماعی ایفا کند. افرادی که به اصول اخلاقی پایبند هستند واز سلامت معنوی خوبی برخوردارند، از رفتارهای بیهوده و اعتیادآور اجتناب می‌کنند و به دنبال فعالیت‌های

[Downloaded from ethicsjournal.ir on 2026-11-14]

[DOI: 10.22034/ethicsjournal.19.4.24]

سازنده و هدفمند می‌گردند. به علاوه پایبندی این اصول می‌تواند به افراد کمک کند، تا مهارت‌های مدیریت استرس و افزایش توانایی‌های شناختی و عاطفی را بهبود بخشند، که با توجه به یافته های پژوهشی، مواردی که بر ارتقای سلامت معنوی و تقویت اصول اخلاقی در افراد تمرکز دارند، می‌توانند در پیشگیری از اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی موثر باشد.

برخی از این موارد عبارتند از:

برنامه‌های معنوی: این برنامه ها می‌توانند به افراد در تقویت ارتباط با معنویت و یافتن معنا و هدف در زندگی کمک کنند.

آموزش اخلاق: این آموزش‌ها می‌تواند به افراد در درک و التزام به اصول اخلاقی در فضای مجازی کمک کند.

برنامه‌های ذهن آگاهی: این برنامه‌ها می‌توانند به افراد در افزایش تمرکز و آگاهی از خود و رفتارهایشان در فضای مجازی کمک کنند.

همچنین در کنار ارتقای سلامت معنوی، و پایبندی بر اصول اخلاقی آموزش فراگیر کاربران ،سواد دیجیتال و سواد رسانه‌ای و یادگیری فرهنگ مصرف رسانه‌ای در پیشگیری از اعتیاد اینترنتی کاربران شبکه‌های اجتماعی موثر است،حمایت از تولید محتوای سالم و مفید در فضای مجازی می‌تواند به کاهش جذابیت محتواهای مخرب و اعتیادآور کمک کند

با افزایش آگاهی در مورد خطرات احتمالی در کنار مزیت های شبکه‌های اجتماعی از این فضا می توان به طور مسئولانه و هدفمند استفاده کرد.

ملاحظه های اخلاقی

موضوعات اخلاقی همچون؛ سرقت ادبی، رضایت آگاهانه؛ انتشار چندگانه و ... در پژوهش حاضر موردتوجه قرارگرفته‌اند.

سپاسگزاری

به یاد استاد فقید و گرانقدر دکتر سید وحید عقیلی به خاطر راهنمایی ها و پشتیبانی‌های ارزشمندشان در طول انجام این تحقیق...

واژه نامه

1. Technology	فناوری
2. Internet	اینترنت
3. Addiction	اعتیاد
4. Mental health	سلامت روان
5. Ethical dilemmas	معضلات اخلاقی
6. Social networks	شبکه‌های اجتماعی
7. Spiritual health	سلامت معنوی
8. Prevention Internet addiction	پیشگیری از اعتیاد به اینترنت
9. Ethics	اخلاق
10. Ethics principles	اصول اخلاقی
11. Privacy	حریم خصوصی
12. Cyberspace	فضای مجازی
13. Mindfulness	ذهن آگاهی
14. Social support	حمایت اجتماعی
15. Ethical Commitment	تعهد اخلاقی
16. Personal responsibility	مسئولیت فردی
17. Social responsibility	مسئولیت اجتماعی
18. Technological Responsibility	مسئولیت در قبال فناوری

References

1. Keshavarz S, pardakhti M, kakavand A. The Relationship between Parenting Styles with Internet Addiction: Mediating Role of Moral Intelligence. Ethics in Science and Technology 2023; 18 (2) : 13. doi: 20.1001.1.22517634.1402.18.2.13.2. (in Persian)
2. Khatib Zanjani N, Agah Heris M. The Prevalence of Internet Addiction among the Students of Payam Noor University, Semnan Province. Interdiscip J Virtual Learn Med Sci. 2014; 5(2):1-7. https://sid.ir/paper/249938/fa. (in Persian)
3. Esmaeili Rad M, Ahmadi F. Relationship between the Online Social Networks Addiction and Psychological Disorders. Ethics in Science and Technology 2019; 14 (2) :31-38. doi: 20.1001.1.22517634.1398.14.2.5.6. (in Persian)
4. Johnson, N. F. Internet addiction. In: Kar-Ming Fung MD, PhD, editor. Internet and World Wide Web: Tools for Neuropathology Education. Chichester, UK: Blackwell Publishing; 2023; 1-3. doi.org/10.1002/9781405165518.wbeosi083.pub3
5. Cash H, Rae CD, Steel AH, Winkler A. Internet addiction: A brief summary of research and practice. Curr Psychiatry Rev. 2012; 8(4):292-298. doi: 10.2174/157340012803520513
6. Taghizadeh Shiadeh S N, Danaei A, Zargar S M. Trust the Ethical Principle of Virtual Interactions: Designing a Dynamic Model of Factors Affecting the Trust of Social Network Users. Int. J. Ethics Soc 2023; 4 (4) : 6. doi: 10.52547/ijethics.4.4.6
7. DiMatteo M Robin. Health Psychology. Translated by: Kaviani Mohammad and others. Tehran: Samt, 2022. p.256. (in Persian)
8. Salimi M, Labbaf A H, Zare S. Examining the Role of Spiritual Health and Monetary Ethics in Dealing with the Deviant Behavior of Employees of Sports Organizations with Regard to the Mediating Role of Work Ethics. Ethics in Science and Technology 2024; 19 (1) :82-91. doi:10.22034/ethicsjournal.19.1.82. (in Persian)
9. Grigorescu A, Baiasu D. Digital Ethics in Social Media. Global Ethics - Key of Sustainability (GEKOS 2022).2023; 19:12-24. doi.org/10.18662/lumproc/gekos2022/02.

[DOI: 10.22034/ethicsjournal.19.4.24] [Downloaded from ethicsjournal.ir on 2026-11-14]

10. Marin L. Enactive Principles for the Ethics of User Interactions on Social Media: How to Overcome Systematic Misunderstandings Through Shared Meaning-Making Topoi. Ethics Inf Technol. 2022; 41:425-437. DOI:10.1007/s11245-021-09792-9.
11. Jafariharandi, R., & Bahrami, S. The effects of Internet addiction, mental health, and spiritual well-being of students at Qom University. Science and techniques of information management. 2018; 5(1). doi: 10.22091/STIM.2019.1376. (in Persian)
12. Taş İ. Spiritual well-being as a mediator between internet addiction and alienation. Spiritual Psychol Counsel. 2022; 7(3):281-300. DOI:10.37898/spiritualpc.1171408.
13. Rahmati S. The relationship between psychological capital and spirituality with internet addiction among students at Jondishapur University of Medical Sciences. Medical Ethics Journal. 2017; 10:387. DOI:10.21859/mej-10387. (in Persian)
14. Robertson CE, Shariff A, Van Bavela JJ. Morality in the anthropocene: The perversion of compassion and punishment in the online world. PNAS Nexus. 2024;3:pgae193. doi.org/10.1093/pnasnexus/pgae193
15. Villafuerte Zorrilla MC. Adicción a redes sociales y la conducta psicosocial en adolescentes. Dissertation. JIPIJAPA-UNESUM; 2019; 1-45. http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/1649
16. Hartford A, Stein DJ. Addiction, autonomy, and the Internet: Some ethical considerations. In: Mental Health in a Digital World: Global Mental Health in Practice. Academic Press; 2022. p. 481-495. doi.org/10.1016/B978-0-12-822201-0.00003-4
17. Alkahazraji R, Yasir AA. Internet Addiction among Secondary School Students and Their Awareness of Its Psychosocial Consequences. Kufa Journal for Nursing Sciences. 2024; 14(1):34-43. doi.org/10.36321/kjns.vi202401.15243.
18. Fendel JC, Smith J, Brown A, Davis K. Mindfulness programs for problematic usage of the internet: A systematic review and meta-analysis. Journal of Behavioral Addictions. 2024;3(5):120-135. doi: 10.1556/2006.2024.00024
19. Ma HK. Internet addiction and antisocial Internet behavior of adolescents. Scientific World J. 2011;11:2187-2196. doi: 10.1100/2011/308631
20. Singh A, Suvidha D. An Evaluation of Online Gaming Addiction among Children and Adolescents. International Journal of Scientific Rese. 2024; 11(1): 333-340. doi.org//10.32628/IJSRST52411135.
21. Kalawat L, Sushmita P, Singh N. A Prospective Study On Internet Addiction In Young Adults. International Journal For Multidisciplin. 2024; 6(3): 1-8. https://www.ijfmr.com/papers/2024/3/20884.pdf
22. Choi M, Park S, Cha S. Relationships of mental health and internet use in Korean adolescents. Arch Psychiatr Nurs. 2017 Dec; 31(6):566-571. DOI: 10.1016/j.apnu.2017.07.007
23. Shokrafshan, N., Askarizade, Q., & Bagheri, M. The relationship between social anxiety, spiritual health, and life satisfaction with Internet addiction. Social Psychology Research. 2017; 25(2), 115-125. https://ensani.ir/fa/article/440343. (in Persian)
24. Dossi F, Buja A, Montecchio L. Association between religiosity or spirituality and internet addiction: A systematic review. Front Public Health. 2022. doi: 10.3389/fpubh.2022.980334
25. Mohammadi, K., & Torabi, B. (2018). Study of two main aspects of development (moral development and social self-efficacy) as predictors of internet addiction and student academic failure. Iranian Journal of Positive Psychology, 4(2), 39-45. https://civilica.com/doc/1004654. (in Persian)
26. Huang YJ, Kao TJ, Chen W, Yao SJ, Shih CL. Effectiveness of a psychological growth camp without internet in the treatment of adolescents at risk of internet addiction: a pilot study. Curr Med Res Opin. 2022; 38(5):1011-1017. DOI: 10.1080/03007995.2022.2072086

[Downloaded from ethicsjournal.ir on 2026-11-14]
[DOI: 10.22034/ethicsjournal.19.4.24]