

اثربخشی «آموزش حیا» بر «کاهش اعتیاد به اینترنت» و «رفتارهای پرخطر»

محدثه جهانشاهی*

خدابخش احمدی**

چکیده

هدف این پژوهش، تعیین اثربخشی «آموزش حیا» بر «کاهش اعتیاد به اینترنت» و «رفتارهای پرخطر» در دختران نوجوان دبیرستان بود. به این منظور، از طرح شبه آزمایشی با گروه کنترل و آزمایش استفاده شد. تعداد بیست دانش آموز دارای رفتار پرخطر از یک دبیرستان دخترانه منطقه پنج شهر تهران با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. پروتکل «آموزش و مداخله‌ای حیا» در هشت جلسه اجرا و اعمال شد. آزمودنی‌ها در دو نوبت پیش و پس از مداخله، به «پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ» (IAT)، «مقیاس خطرپذیری نوجوانان ایرانی» (IARS) و «اطلاعات جمعیت‌شناختی» پاسخ دادند. داده‌ها به روش تحلیل کوواریانس تحلیل شدند. نتایج نشان داد که: «آموزش حیا» در «کاهش اعتیاد به اینترنت» تأثیر معناداری داشت؛ در «کاهش رفتارهای پرخطر» تأثیر معناداری نداشت؛ به کاربران کمک می‌کند که «خودکنترلی» بیشتری در مواجهه «سکس مجازی» و «هرزه‌نگاری» داشته باشند؛ البته با توجه به عللی گوناگون و متنوع رفتارهای پرخطر نمی‌توان انتظار تغییر فوری و کوتاه‌مدت داشت، بلکه باید «آموزش حیا» را به‌عنوان «رویکردی پیشگیرانه» ملاحظه کرد.

واژگان کلیدی: حیا، اعتیاد به اینترنت، رفتارهای پرخطر، نوجوان، هرزه‌نگاری، سکس مجازی.

مقدمه

نوجوانی دوره‌ای از رشد همراه با تغییرات سریع جسمانی، روانی، اجتماعی و فرهنگی است. الگوهای رفتاری که در این دوره شکل می‌گیرند، آینده فرد را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهند (ملچویر، چاستنگ، گلدبرگ و فامبون،^۱ ۲۰۰۸). دوره نوجوانی به دلیل خودمحوری و درک نکردن درست نوجوانان از رفتارهای خود، مرحله مهمی برای شروع رفتارهای پرخطر به شمار می‌آید (هان، جرجان، بارس، کاستیلو و دلوا،^۲ ۲۰۱۲).

خطرپذیری که از ویژگی‌های رشدی افراد در سنین نوجوانی است، احتمال وقوع پیامدهای منفی، ناخوشایند و آسیب‌زای جسمانی، روانی و اجتماعی را برای نوجوان افزایش می‌دهند (کلونپ، گانی، کوکو سیمسک،^۳ ۲۰۰۹ و باهر، هانفمن و ژایان،^۴ ۲۰۰۵). رفتارهای پرخطر را به‌عنوان رفتارهایی می‌دانند که با عواقب و پیامدهای نامطلوب همراه است و سلامت و بهزیستی نوجوانان را در معرض خطر قرار می‌دهند (بویر،^۵ ۲۰۰۶). پژوهش‌های بی‌شماری که به بررسی انواع رفتارهای پرخطر در نوجوانان پرداخته‌اند، رفتارهایی همچون مصرف سیگار، مواد مخدر، الکل، درگیری‌های فیزیکی، روابط جنسی، بزهکاری، حمل سلاح سرد و گرم و رفتار ضد اجتماعی را به‌عنوان رفتار پرخطر بیان کرده‌اند (مایکل و بنزور،^۶ ۲۰۰۷).

در دهه اخیر استفاده از اینترنت به چندین برابر رسیده است. افراد به همراه دوستان یا با اعضای خانواده برای خرید، ارتباطات علمی، تجارت و تفریح از اینترنت استفاده می‌کنند. تعداد کاربران اینترنت به‌طور شگفت‌آوری در حال افزایش است، اما با وجود این امتیازها، مشکلات فراوانی را نیز ایجاد کرده است؛ زیرا اینترنت زمینه‌ای را برای ارتباطات مثبت و منفی برای افراد فراهم می‌آورد. پژوهش‌های گوناگونی به آثار فیزیکی و روانی و مشکلات ارتباط با اینترنت پرداخته‌اند (برنر،^۷ ۱۹۹۶؛ گرینفیلد،^۸ ۲۰۰۰؛ لرس، مسترو،^۹ ۲۰۰۱). توجه به پیامدهای خطرناکی که اعتیاد به اینترنت برای افراد (به‌ویژه نوجوانان) دارد، مانند صرف زمان بیشتر در اینترنت، کاهش تعاملات

1. Melchior, Chastang, Goldberg & Fombonne

2. Han, Grogan, Bares, Castillo & Delva

3. Kloep, Guney, Cok & Simsek

4. Baher, Hoffmann & Xiaoyan

5. boyer

6. Michael K & Ben-Zur

7. Brenner

8. Greenfield

9. LaRose, R & Mastro, D.

اجتماعی، نادیده گرفتن اعضای خانواده، دوست‌یابی‌های خطرناک اینترنتی، عقب افتادن از فعالیت‌های تحصیلی، درگیری‌های لفظی و فیزیکی با دوستان، پرداختن به مسئله اعتیاد به اینترنت و پیامدهای آن بر زندگی فردی، خانوادگی، و اجتماعی حائز اهمیت است. با وجود تمام ویژگی‌های برتری که اینترنت دارد؛ با این حال، نگرانی‌های جدیدی در خصوص استفاده و تأثیر آن بر جسم و روح و روان انسان وجود دارد. اعتیاد یا وابستگی رفتاری به اینترنت، صرف نظر از اینکه آن را بیماری، آسیب روانی یا معضلی صرفاً اجتماعی بدانیم، پدیده‌ای مزمن، فراگیر و عودکننده است که با صدمات جدی خانوادگی، جسمانی، مالی، اجتماعی و روانی همراه می‌باشد. شخص پس از وابستگی به آن، دچار افت جدی در کارکردهای فردی و اجتماعی می‌شود (امیدوار و صارمی، ۱۳۸۱). صرف زمان زیاد در اینترنت سبب ایجاد اختلالاتی در زمان و میزان خواب کاربر می‌شود. این اختلال خستگی بیش از اندازه در بدن ایجاد می‌کند که کارکرد درسی و شغلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ بنابراین بررسی رفتارهای پرخطر نوجوانان و برطرف نمودن آثار منفی اعتیاد به اینترنت به منظور تدوین پیش‌گیرانه برای نوجوانان ضروری است.

با توجه به استفاده‌های روزافزون از اینترنت و رفتارهای پرخطر که عامل بسیاری از مشکلات است، نیاز به مراقبت و پیشگیری در سنین نوجوانی دارد و ما با بحث فراموش شده حیا روبه‌رو هستیم. خودمهارگری و مدیریت نفس، یکی از اساسی‌ترین مفاهیم اخلاقی و از مهم‌ترین آموزه‌های ادیان است که روان‌شناسی نیز بدان توجه دارد. نیاز به کنترل خود و مدیریت نفس، آن است که همواره خواست نفس با مصلحت انسان سازگار نیست. ناسازگاری میان خواست و مصلحت ایجاد می‌کند که انسان، نفس خود را که مرکز خواسته‌هاست، کنترل و مدیریت کند. مهار خود و مدیریت نفس، یک ضرورت و برنامه آن از قوانین دین است. کنترل خود، شیوه‌های گوناگونی دارد که یکی از آنها یاری جستن از «حیا» است. حیا نیروی کنترل‌کننده‌ای است که توان نظم‌دهی و مدیریت خود را به انسان می‌دهد. به وسیله حیا می‌توان از آنچه ناهنجاری است، دوری کرد و به آنچه بهنجار است، عمل کرد. فرد با حیا در برابر تکانه‌ها و وسوسه‌های نفس، مقاومت می‌کند و آنچه را بهنجار باشد، انجام می‌دهد؛ هرچند مخالف طبعش باشد. پس حیا یکی از اقسام کنترل و مدیریت نفس است و ماهیتی مهارکننده دارد (پسندیده، ۱۳۸۳).

«حیا» در لغت، گرفتگی نفس از عمل زشتی است که مورد مذمت دیگران می‌باشد. در کتاب‌های لغت آمده است: «الاستِحیاء و هو الانقباض والانزواء عن القبیح مخافة الذم» (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۱۱۶)؛ استحیاء به معنای گرفتن نفس از عمل زشت و ترک چنین عملی به سبب ترس از مذمت شدن است. راغب اصفهانی این گرفتگی روح و نفس و ترک زشتی را به

علت زشتی خود عمل می‌داند، نه برای ترس از مردم (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۲۷۰). حیا در لغت به معنای شرمساری و خجالت (حاج سیدجوادی، ۱۳۷۵)، توبه و حشمت (دهخدا، ۱۳۷۷) و با حیا به معنای عقیف و خجول (لویس معلوف، ۱۹۲۷) است. برخی محققان معاصر مانند انوری خاطر نشان شده که این واژه از حیات گرفته شده است و در مقابل ملمات و به معنای زنده بودن است، زیرا براساس شرم و احساس قبح، امکان دارد تغییری در روند زندگی آدمی پدید آید (انوری، ۱۳۸۲) و شاید بدین علت از واژه حیات گرفته‌اند که اساساً حیات به معنای درست کلمه، زندگی توأم با حیا است و زندگی به دور از حیا، زندگی مردگان است. تعاریف گوناگونی برای حیا آورده‌اند؛ در برخی از این تعاریف، حیا به دلیل ترس از مذمت مردم، برخی به دلیل حرمت شخص ناظر، برخی حالت درونی به جهت زشت بودن فعل، برخی به سبب درک محبت شخص ناظر و برخی به علت کرامت نفس بیان کرده‌اند (خادم پیر، ۱۳۹۴). حیا در روایات اسلامی، کلید بسیاری از خوبی‌ها معرفی شده است و آثار و فواید فراوانی دارد. «حیا» یک مفهوم عمیق دینی و براساس لسان احادیث، لباس و پوشش اسلام است. حیا انقباض یا انکسار نفس در رویارویی با فعل قبیح است؛ این تعریف از سوی لغویان و اخلاقیون ارائه می‌شود، ولی در بررسی روایات ما با حقایق دیگری در این زمینه آشنا می‌شویم. از دیدگاه حدیث، فصل مقوم حیا از دیگر بازدارنده‌ها عنصر نظارت است؛ یعنی آنچه حیا را برمی‌انگیزد، حضور نظارت و ناظر است. همچنین، حیا با ترس هم مرتبط و وابسته است. این دو، مهارکننده و نظم‌دهنده در روان آدمی هستند؛ اما محور حیا عنصر نظارت و محور خوف عنصر قدرت است. به هر حال ترسی که در حیا هست، ترس از بی‌آبرو شدن نزد ناظر است و نه ترسی که منشأ آن جبن و زبونی است (پسندیده، ۱۳۸۳).

حیا در زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی آثار بسیاری دارد که به چند نمونه از آن اشاره می‌شود:

الف) حیا در زندگی فردی؛ ۱. پیشگیری از گناه: یکی از عوامل واپایش‌گریزه جنسی حیاست. حیا نیروی بازدارنده از زشتی‌ها و گناهانی است که با آبرو و حیثیت انسان مرتبط است. امام علی^ع می‌فرماید: «من کساء الحیاء توبه خفی علی الناس عیب» (محمدری شهری، ۱۳۷۷). هر کس که شرم جامه خود را بر او بپوشاند، عیبش بر مردم پوشیده ماند؛ ۲. کرامت نفس: با شرم و حیا و ترک گناه، انسان به کرامت حقیقی خود دست می‌یابد. حضرت علی^ع می‌فرماید: «از سخن هیچ کس راضی نشو، مگر اینکه از کارش راضی شوی و از کار کسی راضی مشو، مگر اینکه از عقلش خشنود باشی و از عقل او راضی مشو، مگر اینکه از حیای او راضی باشی؛ زیرا در طبیعت انسان،

کرامت و پستی قرار داده شده است. اگر حیا نزد انسان قوی باشد، کرامت و بزرگ‌منشی نزدش قوی خواهد بود و اگر حیا نزد او ضعیف باشد، ذلت و پستی‌اش زیاد خواهد بود» (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۳۱۰)؛ ۳. عفت و پاکدامنی: ایمان رابطه تنگاتنگی با عفت دارد، چون عفت پرهیز از گرایش‌های حرام، به‌ویژه در زمینه‌های جنسی و مالی است. استمرار حیا، آدمی را به عفت و پاکدامنی سوق می‌دهد. از این‌رو در ادبیات مذهبی، واژه عفت و حیا در کنار هم به کار رفته است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «علی قدر الحیاء تکون العفة»؛ اندازه پاکدامنی به اندازه شرم و حیا بستگی دارد» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۷). در برخی روایات، عفت‌ورزی پس از با حیا بودن مطرح شده است و این امر، هم نشان‌دهنده تقدّم رتبی حیا بر عفت و هم نشان‌دهنده تقدّم عملی حیا بر عفت است؛ یعنی کسی که به حیا آراسته شود، به عفت هم آراسته خواهد شد.

ب) حیا در زندگی خانوادگی؛ ۱. وفاداری به همسر: ویژگی عفت و حیا، همسر را در حفاظتی قرار می‌دهد که او را از ارتکاب هر عمل زشت منافی با شئون انسانی باز می‌دارد. چنین همسری هرگز اجازه خیانت به همسر را به خود نمی‌دهد. طبیعتاً امانت‌دار بودن همسر از عوامل بسیار مؤثر در ایجاد صلح و سازش در نظام خانواده است؛ همان‌گونه که «خیانت» از زمینه‌های بسیار تأثیرگذار در فرایند تزلزل بنیاد خانواده به شمار می‌آید؛ ۲. احساس نیاز به همسر: محدودیت‌هایی که اسلام در زمینه روابط جنسی وضع کرده، زمینه‌ساز این است که فرد به همسر خود، به‌عنوان تنها تأمین‌کننده نیازهای جنسی نگاه کند و خود را از وجود او بی‌نیاز نبیند. آنگاه که مرد عفت و حیا را در نگاه، گفتگو و روابط جنسی با نامحرمان مراعات نمی‌کند، در حقیقت بخشی از نیاز غریزی خود را از مسیر غیرهمسر شرعی تأمین کرده است. این پدیده، افزون‌بر آنکه موجب می‌شود تا فرد احساس نیاز کمتری به همسر خود داشته باشد، گاه سبب می‌شود که فرد همسر خود را با دیگران از لحاظ زیبایی و سایر جذابیت‌ها مقایسه و از داشتن چنین همسری احساسی ناخوشایند پیدا کند؛ اما هنگامی که مرد با مراقبت از خویش، لذت‌ها و کامجویی‌های گوناگون جنسی را به همسر خود منحصر ساخت و اجتماع را محل کار و تلاش قرار داد، پس از انجام فعالیت‌های روزانه، با شوقی وصف‌ناپذیر در انتظار ملاقات با همسر و تأمین نیازهای عاطفی و غریزی خویش به آغوش خانواده باز می‌گردد. چنین زنی که افزون‌بر غرایز مذکور، حس خودنمایی و تبرّج خویش را نیز به همسر شرعی خود منحصر می‌سازد، در اشتیاق بازگشت همسر به منزل لحظه‌شماری می‌کند و با آراستگی جنسی و روحی، مهر و محبت همسر را به انحصار خود در می‌آورد (حسین‌زاده، ۱۳۸۹).

ج) حیا در زندگی اجتماعی؛ ۱. پوشش مناسب زن و مرد در جامعه: در متون و خطاب‌های دینی (آیات و روایات) به پوشش مناسب در مقابل نامحرم سفارش‌های فراوانی وارد شده است.

اگرچه این خطابات بیشتر به زنان (ر.ک: نور، ۳۱؛ احزاب، ۵۹)، به دلیل ظرافت بدنی آنهاست که زیبایی و جذابیت خاص آن موجب تهییج نامحرمان می‌شود، اما این بدان معنا نیست که مردها از این قاعده مستثنا هستند، بلکه مردها نیز براساس توصیه‌های دینی (ر.ک: مانده، ۲) و به مقتضای حکم عقل، موظف به رعایت حیا هستند که پوشش مناسب یکی از جلوه‌های حیا به شمار می‌رود؛ ۲. پرهیز از نگاه‌های هوس‌آلود: کنترل نگاه‌های هوس‌آلود، یکی از زمینه‌های تقویت حیا در جامعه و به گفته برخی نویسندگان، «سنگ بنای بسیاری از روابط نامشروع، یک نگاه شهوت‌آلود است؛ زیرا نگاه شهوانی و به تعبیر دیگر، نگاه خیره و متمرکز بر چهره زیبای زن، قوه لذت‌جوی مرد را بیدار و ذهن شروع به تصویرسازی می‌کند و ویژگی‌های ظاهری فرد مورد نظر را به سرعت در مغز می‌پروراند (غلامی، ۱۳۸۱، ص ۱۱۲-۱۱۴). اینجاست که یک نگاه شهوت‌آلود می‌تواند زمینه فلاکت و تباهی فرد را فراهم آورد. از این‌رو، در حدیثی از امام صادق (ع) می‌خوانیم: «نگاه بعد از نگاه تخم شهوت را در قلب می‌پاشد و همان کافی است که بیننده را به فتنه بکشانند» (صدوق، ۱۴۱۳، ج ۴، ص ۱۸)؛ ۳. پرهیز از خودآرایی و تبرج: یکی از ویژگی‌های مهم زنان، خصیصه تبرج و خودنمایی است که به صورت غریزی در آنان وجود دارد. این ویژگی از نظر منابع اسلامی نیز تأیید شده است؛ از آن جمله، سخن امیرالمؤمنین علی (ع) که می‌فرماید: «خداوند زنان را از سرشت مردان آفریده؛ از این‌رو، تمام همت خود را در جذب مردان و نزدیک شدن به آنان صرف می‌کند» (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۵، ص ۳۳۷)؛ اما از آن‌رو که ممکن است این ویژگی، زن را به سوی افراط در تبرج بکشانند و به سمت خودنمایی و به نمایش گذاشتن جاذبه‌های جنسی خود در برابر نامحرم سوق دهد، قرآن کریم در دو آیه (احزاب، ۳۳؛ نور، ۶۰) ضمن سخن گفتن از تبرج و خودنمایی زنان، آن را محدود به محیط خانواده و همسر کرده، تأکید می‌کند: «و در خانه‌های خود بمانید و همچون جاهلیت نخستین (در میان مردم) ظاهر نشوید» (احزاب، ۳۳).

آنچه از آیات و روایات دریافت می‌شود، حیا امری فطری در وجود آدمی است؛ ولی چنانچه دستورات دینی در باب تربیت جنسی و حفظ حریم میان محرم و نامحرم در خانواده و جامعه رعایت نشود، غبار حاصل از بی‌مبالاتی و مرزشکنی، می‌تواند حیای فطری را تحت الشعاع قرار دهد و زنگار آن، انسان عقیف را به فردی لایابالی و بی‌قید تبدیل کند و به تدریج جامعه را بر لبه پرتگاه قرار دهد (جوکار، ۱۳۹۲). با ضعف حیا در وجود آدمی، شیطان قدرت می‌یابد و انسان را به پیروی از شهوات فرامی‌خواند و او را از هدف آفرینش دور می‌کند و به فرمایش قرآن کریم: «وَلَا تَتَّبِعُوا خُطَاةَ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَمْ يَكُنْ لَكُمْ عَدُوًّا مُبِينًا ۖ إِنَّمَا يَأْمُرُكُمْ بِالسُّوءِ وَالْفَحْشَاءِ وَأَنْ تَقُولُوا عَلَىٰ مَا لَا أَعْلَمُونَ» (بقره، ۱۶۸-۱۶۹)؛ و از گام‌های شیطان پیروی نکنید؛ چه اینکه او دشمن

آشکار شماسست. او شما را تنها به بدی‌ها و انحرافات فرمان می‌دهد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۵۲۷). بنابراین آنچه بازدارنده از سقوط آدمی است، همان شرم و حیای انسان است که اگر ایمان به خدا داشته باشد، این شرم و حیا درونی می‌شود و حتی شخص از خودش شرم می‌کند و اگر ایمان نداشته باشد، دست‌کم در برابر دیگران شرم و حیا می‌کند اگر هیچ شرم و حیایی نداشته باشد و کارهای زشت را در انتظار مردم انجام دهد، دیگر بازدارنده‌ای نیست و از مقام انسانیت سقوط می‌کند و از پست‌ترین موجودات می‌شود؛ بر این اساس حضرت امیرمؤمنان علیؑ می‌فرماید: «من لایحیاء له لایخیر فیہ؛ کسی که شرم و حیا ندارد، خیری در او نیست (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۶۴۶).

یکی از مهم‌ترین علل انحراف‌ها، عدم برخورداری از صفات شخصیتی (تسلط بر خویشتن و خودمهارگری)، پرهیزگاری (تقوا) و خویشتن‌داری جنسی (عفت‌ورزی) است. اگر این صفات در انسان پایدار و ملکه نشود، نمی‌توان از لغزش‌ها در امان بوده و بر خواسته‌های نفسانی و تمایلات جنسی خود غلبه داشته باشد و در نتیجه، دچار انحراف و آسیب می‌شود. امام علیؑ می‌فرماید: «شخص عقیف و خویشتن‌دار زنا نمی‌کند». مفهوم این روایت آن است که نبود عفت موجب زنا می‌شود؛ زیرا نتیجه عفت مصونیت است: «ثمرة العفة الصیانة» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۶) امروزه، روان‌شناسان نیز خودمهارگری، توان انتظار کشیدن و به تأخیر انداختن را از مهم‌ترین مؤلفه‌های هوش هیجانی می‌دانند و برخورداری از آن را جزء مهم‌ترین نیازها و مهارت‌های زندگی معرفی می‌کنند.

ضعف هوش هیجانی به معنای ضعف در انتظار کشیدن و مهار برخورد‌های هیجانی، ناتوانی در مدیریت احساس‌ها و عواطف خود، ضعف در تشخیص احساس‌های دیگران و برقراری ارتباط درست با آنان است. دانشمندان توان انتظار کشیدن را عامل اساسی موفقیت می‌دانند و در همین زمینه، از اموری مانند توان منع و بازداری، به تأخیر انداختن کامرواسازی و مقاومت در برابر وسوسه یاد می‌کنند. افرادی که توان انتظار کشیدن ندارند و نمی‌توانند در برابر خواسته‌های نفسانی خود صبر پیشه کنند، کسانی‌اند که هم لذت‌های لحظه‌ای و فوری را طلب می‌کنند و به آینده نمی‌اندیشند و هم خواسته‌هایشان باید فوراً ارضا شود، که همین امر سبب بروز مشکلات فراوانی برای آنها می‌شود (پسندیده، ۱۳۸۵، ص ۸۵).

یکی از ویژگی‌های مهمی که انسان را از رفتارهای ناپسند بازمی‌دارد؛ «شرمساری از دیده شدن و داوری شدن به وسیله دیگران» است. این حالت که صفتی بسیار پسندیده است، حیا نامیده می‌شود و ضد آن وقاحت و بی‌شرمی است. حیا در مقایسه با تقوا، گستردگی بیشتری دارد، زیرا

تقوا پرهیز از رفتارهای مخالف شرع است، ولی حیا پرهیز از سه نوع رفتار «مخالف شرع، مخالف عقل و مخالف عرف است» (فاضلیان، ۱۳۹۶). حیا یک صفت پسندیده اخلاقی و عبارت است از کنترل ارادی رفتار خویش به منظور حفظ حریم بین خود و دیگران؛ در حالی که شرم و خجالت هیجانی است که فرد در آن به گونه‌ای غیرارادی از انجام عملی یا بیان عقیده‌ای خودداری می‌کند. این ناتوانی در روان‌شناسی با تعابیری چون کناره‌گیری و انزواطلبی بیان شده است (احمدی، ۱۳۸۷، ص ۳۲). حیا در دین مبین اسلام در رأس فضایل اخلاقی قرار می‌گیرد؛ چنان‌که امام صادق^۷ می‌فرماید: «الاسلام عریان فلباسه الحیاء» (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۴۶). همچنین در صفت حیا خط قرمزهایی وجود دارد که باید به آن توجه داشت. وجود این صفت نباید برخاسته از ضعف شخصیت، نبود اعتماد به نفس، کمرویی و نادانی باشد. انسان باید بتواند با شجاعت سخن حق را بگوید، از حق خود و دیگران دفاع کند. رسول خدا^۷ فرمود: حیا دو قسم است؛ عاقلانه و احمقانه که حیای عاقلانه دانایی و حیای احمقانه نادانی است (ابن شعبه، ۱۳۶۹، ج ۲، ص ۴۵).

از آنجا که حیا رویکردی پیشگیرانه دارد، باید مورد توجه قرار گیرد. حیا را می‌توان به‌عنوان عامل کنترل‌کننده نفس در پیشگیری از بروز رفتارهای پرخطر و اعتیاد به اینترنت در نوجوانان مطرح کرد. حیا در این پژوهش به‌عنوان متغیر مستقل دارای ویژگی‌هایی همچون کنترل خود و مدیریت نفس، دوری از ناهنجاری‌ها و عمل به هنجارها، قابلیت مهارکنندگی، افزایش قدرت نفس، تنظیم‌کننده رفتار مطابق با شرع و عرف، درک حضور ناظر و نظارت او و افزایش کرامت نفس یا خودارزشمندی فرد حیاکننده است. مراحل آموزش این متغیر با عنوان پروتکل حیا که روایی آن با روش ارزیابی نظرات متخصصان به تأیید رسیده است و شامل آشنایی با مفهوم حیا، فلسفه و ضرورت حیا، آسیب‌شناسی حیا، انواع حیا، جلوه‌های حیا، نقش حیا در سلامت جسمی-روانی و خانواده، روش‌های حفظ و تقویت حیای فردی، روش‌های حفظ و تقویت حیا در خانواده، روش‌های حفظ و تقویت حیا در روابط اجتماعی، روش‌های حفظ و تقویت حیای رسانه‌ای می‌باشد. پس با توجه به مطالب مذکور، این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش حیا بر کاهش اعتیاد به اینترنت و رفتارهای پرخطر دختران نوجوان انجام گرفته است. پژوهش حاضر برای پاسخ به این پرسش است که «آیا آموزش حیا موجب کاهش اعتیاد به اینترنت و رفتارهای پرخطر در دختران نوجوان می‌شود؟».

روش

پژوهش حاضر با توجه به هدف آن، از نوع تحقیقات کاربردی و با توجه به روش انجام تحقیق از نوع نیمه آزمایشی است که طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده می‌شود. در این‌گونه طرح‌ها، متغیر وابسته پیش و پس از اجرای متغیر مستقل اندازه‌گیری و شامل مراحل زیر می‌شود: ۱. اجرای پیش‌آزمون؛ ۲. قرار دادن آزمودنی‌های گروه آزمایش در معرض متغیر مستقل؛ ۳. اجرای پس‌آزمون و مقایسه نتایج حاصل با استفاده از ابزار آماری مناسب برای تحلیل اطلاعات (دلاور، ۱۳۸۱).

جامعه آماری در این پژوهش شامل دانش‌آموزان دبیرستان متوسطه دوم دخترانه دولتی یک مدرسه در منطقه پنج شهر تهران بودند و نمونه مورد مطالعه از بین دانش‌آموزان رشته ریاضی انتخاب شدند. تعداد بیست نفر از دانش‌آموزان دختر یکی از دبیرستان‌های دخترانه منطقه پنج که به‌عنوان افراد دارای رفتارهای پرخطر تعیین شده بودند، با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات لازم از پرسش‌نامه اطلاعات شخصی (دموگرافیک)، پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت یانگ و پرسش‌نامه رفتارهای پرخطر نوجوانان ایرانی استفاده شد. ابزارهای سنجش متغیرها عبارت بودند از:

۱. پرسش‌نامه اطلاعات شخصی: این پرسش‌نامه برای گردآوری اطلاعات فردی اعضا مثل سن، تعداد اعضای خانواده، تحصیلات پدر و مادر، وضعیت اشتغال والدین، وضعیت اقتصادی خانواده، میزان درآمد خانواده در زمان نمونه‌گیری استفاده شد و برای آگاهی از وضعیت جمعیت‌شناختی نمونه انجام شد؛

۲. پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت یانگ: ^۱ (IAT, ۱۹۸۸): کیمبرلی یانگ آزمون اعتیاد به اینترنت را ساخته است که از معتبرترین پرسش‌نامه‌ها در زمینه اعتیاد اینترنتی می‌باشد. پرسش‌نامه شامل ۲۰ آیتم و خوداجرا است و به روش لیکرت (به ندرت، گاه‌گاهی، اغلب، به کرات، همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره کسب شده از این مقیاس ۲۰ و حداکثر نمره ۱۰۰ است. گزاره‌های این آزمون براساس ملاک‌های DSM-IV-TR برای تشخیص قماربازی بیمارگونه طراحی شده است. نمرات به دست آمده برای هر فرد، وی را در سه گروه طبقه‌بندی می‌کند: ۱. کاربر عادی اینترنت (نمرات بین ۲۰-۴۹)؛ ۲. کاربری که در اثر استفاده زیاد دچار مشکلاتی شده است (نمرات بین ۵۰-۷۹)؛ ۳. کاربر معتاد که استفاده بیش از حد وی را وابسته می‌کند و نیاز به

درمان دارد (نمرات بین ۸۰-۱۰۰). در مطالعه یانگ و همکاران، اعتبار درونی پرسش‌نامه بالاتر از ۹۲٪ ذکر شده و اعتبار به روش بازآزمایی نیز معنادار گزارش شده است (من،^۱ ۲۰۰۶). ویدیانتو و مک‌موران (۲۰۰۴) در مطالعه خود با عنوان بررسی ویژگی‌های پرسش‌نامه اعتیاد اینترنتی یانگ روایی صوری این پرسش‌نامه را بسیار بالا ذکر کرده‌اند. در ایران نیز با اجرای آزمون اعتیاد به اینترنت (۲۰ سؤالی یانگ) در پژوهش قاسم‌زاده و همکاران (۱۳۸۶)، آلفای کرونباخ ۸۸٪ و ناستی‌زایی (۱۳۸۸) پایایی آن را با آلفای کرونباخ ۸۱٪ تأیید کرده‌اند. از آنجا که پژوهش در حیطه اعتیاد اینترنتی بسیار مورد توجه متخصصان علوم رفتاری است، در داخل کشور وجود ابزارهایی متناسب با فرهنگ DSM معتبر براساس ملاک‌های کشورهای بسیار محدود است که بتوان براساس آن افراد مبتلا به اعتیاد اینترنتی را از کاربران عادی غربالگری کرد؛

۳. مقیاس خطرپذیری نوجوانان ایرانی^۲ (IARS): برای سنجش رفتار پرخطر از مقیاس خطرپذیری نوجوانان ایرانی، زاده‌محمدی و احمدآبادی (۱۳۸۷) استفاده شد. این مقیاس ۳۸ گویه برای سنجش آسیب‌پذیری در مقابل رفتارهای پرخطر از قبیل خشونت، سیگار کشیدن، مصرف مواد مخدر، مصرف الکل، رابطه و رفتار جنسی و گرایش به جنس مخالف به کار گرفته می‌شود. اعتبار مقیاس خطرپذیری نوجوانان ایرانی به روش همسانی درونی و روش تحلیل عاملی اکتشافی و روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی بررسی شد. مقیاس این پرسش‌نامه ۵ گزینه‌ای از نمره ۵ (کاملاً موافق) تا نمره ۱ (کاملاً مخالف) متغیر است. تعداد آزمون کفایت نمونه‌گیری کایرز-مایر اولکین (KMO) برای این مقیاس برابر ۹۵۲٪ و در سطح بسیار مطلوب به دست آمد و آزمون کرویت بارتلت از نظر آماری معنادار بود. میزان اعتبار IARS با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس کلی ۰/۹۳ و برای خرده مقیاس مصرف مواد مخدر ۰/۹۰، رانندگی خطرناک ۷۴٪، خشونت ۷۸٪، مصرف سیگار ۹۳٪، مصرف الکل ۰/۹۰، رابطه جنسی ۰/۸۷ گزارش شده است (زاده‌محمدی و احمدآبادی، ۱۳۸۷).

برای تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از آزمون آمار استنباطی تحلیل کوواریانس یک متغیری و برای انجام این تحلیل‌ها از نرم‌افزار SPSS۲۲ استفاده شد. جلسات گروه بر طبق یک برنامه از پیش تعیین شده در هفت جلسه شصت دقیقه‌ای و هفته‌ای یکبار برگزار شد که پس از تأیید روایی محتوایی متخصصان حوزه و دانشگاه به کار گرفته شد. چارچوب برنامه مداخله‌ای به شرح زیر است:

1. Man

2. Iranian Adolescents Risk-taking Scale

جلسه	اهداف	جزئیات و شرح جلسات
اول	آشنایی اعضا با یکدیگر ایجاد رابطه حسنه آشنایی با مفهوم حیا	تعیین روز و ساعت و مکان جلسه با توافق اعضا. معارفه، ایجاد رابطه حسنه، بیان قوانین گروه، انتظارات از گروه ورود به بحث، ایجاد سؤال برای اعضا به سمت تعریفی از حیا و اجرای پیش‌آزمون.
دوم	فلسفه و ضرورت حیا آسیب‌شناسی حیا	طرح سؤال پیرامون چرایی ضرورت حیا و چیستی آسیب پیامدهای بی‌حیایی
سوم	انواع حیا جلوه‌های حیا	بحث درباره جلوه‌های حیا، شامل حیا در گفتار، رفتار، دیدن، پوشش و... و تأثیرات آن بر زندگی شخصی.
چهارم	نقش حیا در سلامت جسمی، روانی و خانواده روش‌های حفظ و تقویت حیا فردی	بحث درباره تأثیر حیا در سلامت جسمی و روانی و خانوادگی چیست. آیا در خلوت‌های خودتان به حیا توجه دارید. چیستی موانع فردی در حوزه حیا حاداکتری و راهکارها در حوزه فردی برای رعایت حیا.
پنجم	روش‌های حفظ و تقویت حیا در خانواده	بحث و سؤال درباره چیستی چک‌لیست‌های رعایت حیا در خانواده در بحث پوشش. ملاک‌های رعایت حیا در بحث گفتار و رفتار در خانواده. بررسی موانع رعایت حیا در خانواده. و راهکارهای رفع موانع حیا در خانواده.
ششم	روش‌های حفظ و تقویت حیا در روابط اجتماعی	اجرای بازی نقش توسط دو نفر از اعضا پیرامون حیا و بی‌حیایی در روابط اجتماعی، چگونگی رعایت حیا در روابط اجتماعی، موانع حیا حاداکتری در حوزه اجتماعی و بررسی راهکارها در حوزه اجتماعی برای رعایت حیا.
هفتم	روش‌های حفظ و تقویت حیا در رسانه‌ای	خواندن نامه دختر نوجوان آمریکایی توسط یکی از اعضا در مورد بازگشت به عفاف در آمریکا، چگونگی چک‌لیست‌های رعایت حیا در حوزه رسانه و شبکه‌های اجتماعی. بررسی ملاک‌ها و موانع رعایت حیا در حوزه رسانه و راهکارهای رفع موانع در حوزه حیا رسانه‌ای.
هشتم	بررسی میزان تغییرات جمع‌بندی و نتیجه‌گیری اجرای پس‌آزمون از گروه کنترل	اختتام، تلخیص، نتیجه‌گیری اعضا. از اعضا می‌خواهیم داوطلبانه از تجربه‌هایشان در مدت آموزش حرف بزنند و با دیگر اعضا به اشتراک بگذارند. اجرای پس‌آزمون و اختتام کار گروهی.

نتایج

نمونه مورد مطالعه شامل بیست نفر از دانش‌آموزان دختر یک دبیرستان دولتی منطقه پنج شهر تهران بودند که همگی در پایه دوم رشته ریاضی دبیرستان مشغول به تحصیل بودند. دامنه سنی دانش‌آموزان ۱۷ سال بود. ۶۰٪ افراد نمونه دارای برادر، ۴۰٪ بدون برادر، ۱۰٪ نمونه افرادی غیر از پدر و مادر با آنها زندگی می‌کنند. ۳۱٪ فرزند اول، ۴۰٪ فرزند دوم و ۵٪ فرزند سوم بودند. ۲۰٪ افراد تحصیلات پدر کارشناسی ارشد و بالاتر بوده، ۲۵٪ دارای تحصیلات کارشناسی و ۴۳٪ دارای کاردانی و دیپلم و تنها ۵٪ زیر دیپلم بوده است. همچنین ۲۵٪ تحصیلات مادر کارشناسی ارشد و بالاتر بوده، ۲۵٪ هم کارشناسی و ۴۵٪ کاردانی و دیپلم و تنها ۵٪ تحصیلات مادر زیر دیپلم بوده است. از نظر اشتغال مادران ۶۰٪ مادران شاغل و ۴۰٪ بیکار یا بازنشسته بودند. ۱۵٪ افراد از سابقه وابستگی به مواد مخدر یکی از اعضای خانواده خبر دادند. ۳۵٪ دارای وضعیت اقتصادی متوسط و ۶۵٪ وضعیت اقتصادی عالی و خوب بودند و ۵۵٪ ساکن غرب تهران و ۳۵٪ ساکن مرکز شهر بودند.

برای بررسی فرضیه‌های پژوهشی از تحلیل کوواریانس یک متغیره استفاده شد. برای به کارگیری از روش تحلیل کوواریانس نخست پیش فرض‌های آن؛ یعنی مستقل بودن، جایگزینی تصادفی، نرمال بودن، همگنی واریانس‌ها، همگنی ضرایب رگرسیون بررسی شدند. برای واریانس نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و برای بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج بیانگر از رعایت همه پیش فرض‌ها جهت انجام تحلیل کوواریانس بود.

جدول ۱: آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای دو گروه برای متغیر اعتیاد به اینترنت

متغیر	اندازه‌گیری	Z کولموگروف-اسمیرنوف	(سطح معناداری)
اعتیاد به اینترنت	پیش‌آزمون	۰/۱۳۹	۰/۲۰۰
	پس‌آزمون	۰/۱۶۶	۰/۱۵۲

آزمون بررسی نرمال بودن غیر معنادار شده است ($\text{sig} > 0.05$) که این موضوع به معنای آن است که توزیع متغیر اعتیاد به اینترنت در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با توزیع نرمال تفاوت معناداری ندارد (جدول ۱).

جدول ۲: آزمون لوین (همگنی واریانس‌ها) در گروه‌های آزمایش و کنترل برای متغیر اعتیاد به اینترنت

آماره لوین	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۰/۴۱۲	۱	۱۸	۰/۵۲۹

بنابراین سطح معناداری این آماره بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است. پس میان واریانس‌های دو گروه تفاوت معناداری وجود ندارد (جدول ۱).

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس برای یکسان بودن شیب خط رگرسیون برای متغیر اعتیاد به اینترنت

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری
گروه	۲۲/۰۷۸	۱	۲۲/۰۷۸	۰/۲۲۵	۰/۶۴۱
پیش‌آزمون	۵۱۰۰/۷۱۹	۱	۵۱۰۰/۷۱۹	۵۲/۰۶۸	۰/۰۰۰۱
گروه×پیش‌آزمون	۱۶۳/۵۸۲	۱	۱۶۳/۵۸۲	۱/۶۷۰	۰/۲۱۵
خطا	۱۵۶۷/۴۱۷	۱۶	۹۷/۹۶۴		
کل	۵۵۲۷۱/۰۰۰	۲۰			

نتایج حاصل از تحلیل واریانس یک طرفه برای بررسی همگنی ضرایب رگرسیون مشاهده شد که آماره F ، برای تعامل گروه و پیش‌آزمون برابر $۱/۶۷۰$ بود که در سطح $۰/۰۵$ با درجه آزادی ۱ و ۱ معنادار نمی‌باشد. این نتایج به معنای آن است که تفاوت معناداری میان ضرایب مشاهده نمی‌گردد؛ در نتیجه فرض همگنی ضرایب نیز برقرار است (جدول ۳).

جدول ۴: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای دو گروه آزمایش و کنترل برای متغیر اعتیاد به اینترنت

منابع تغییر شاخص	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	اندازه اثر	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۵۹۷۹/۱۰	۱	۵۹۷۹/۱۰	۵۸/۷۲	۰/۷۷۵	۰/۰۰۰۱
تفاوت دو گروه آزمایشی در پس‌آزمون با کنترل پیش‌آزمون	۵۱۵/۰۵۷	۱	۵۱۵/۵۷	۵/۰۵۸	۰/۲۲۹	۰/۰۳۸
خطا	۱۷۳۰/۹۹	۱۷	۱۰۱/۸۲			
کل	۵۵۲۷۱/۰۰	۲۰				

با توجه به سطر اول و ضریب معجزور ایستا ($۰/۷۷۵$) برای پیش‌آزمون مشاهده می‌شود که ۷۷ درصد از واریانس متغیر وابسته (پس‌آزمون) به وسیله پیش‌آزمون (متغیر همپراش) تبیین می‌گردد. همچنین با توجه به سطر دوم همین جدول و با کنترل اثر پیش‌آزمون مشاهده می‌شود که دو گروه آزمایش و کنترل دارای تفاوت معناداری در پس‌آزمون می‌باشند ($۰/۰۵ > sig$ و $F=۵/۰۵۸$). در نتیجه مقدار آماره مشاهده شده $۵/۰۵۸$ از مقدار بحرانی در سطح اطمینان $۰/۰۵$ و درجه آزادی ۱ و ۱۷ بزرگ‌تر است. بنابراین، نمرات پس‌آزمون برای دو گروه آزمایش و کنترل با مهار اثر پیش‌آزمون از لحاظ آماری در سطح اطمینان $۰/۰۵$ دارای تفاوت معنادار است و با اطمینان ۹۵ درصد این فرض تأیید می‌شود که آموزش حیا، موجب کاهش اعتیاد به اینترنت در دختران نوجوان می‌شود؛ از این رو، می‌توان این ادعا را مطرح کرد که آموزش حیا، اعتیاد به اینترنت دختران را کاهش می‌دهد (جدول ۴).

جدول ۵: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای دو گروه آزمایش و کنترل برای متغیر رفتارهای پرخطر

منابع تغییر شاخص	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	اندازه اثر	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۳۱۵۹/۷۸۰	۱	۳۱۵۹/۷۸۰	۱۷/۲۱۷	۰/۵۰۳	۰/۰۰۱
تفاوت دو گروه آزمایشی در پس‌آزمون با کنترل پیش‌آزمون	۱۷۰/۱۸۶	۱	۱۷۰/۱۸۶	۰/۹۲۷	۰/۰۵۲	۰/۳۴
خطا	۳۱۲۰/۰۲	۱۷	۱۸۳/۵۳۱			
کل	۱۴۴۱۴۸/۰	۲۰				

آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل با حذف عامل پیش‌آزمون نشان می‌دهد که با توجه به سطر اول (جدول) و ضریب مجذور ای‌تا ($0/503$) برای پیش‌آزمون مشاهده می‌گردد که 50% درصد از واریانس متغیر وابسته (پس‌آزمون) به وسیله پیش‌آزمون (متغیر همپراش) تبیین می‌شود. بررسی آزمون تحلیل کوواریانس ($0/05 > sig 0/34$) و $F(0/927)$ نشان می‌دهد که مقدار آماره مشاهده شده $0/92$ از مقدار بحرانی در سطح اطمینان $0/05$ و درجه آزادی 1 و 17 کوچک‌تر است. همچنین، با توجه به سطح معناداری به دست آمده ($0/34$) که بیشتر از $0/05$ می‌باشد، پس پژوهش رد و با اطمینان $0/95$ فرض صفر تأیید می‌شود. از این رو، می‌توان گفت که آموزش حیا، رفتارهای پرخطر دختران را کاهش نمی‌دهد (جدول ۵).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهشی نشان‌دهنده آن است که آموزش حیا موجب کاهش اعتیاد به اینترنت در دختران نوجوان می‌شود. جستجوی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که این مطالعه نخستین پژوهش در نوع خود است که به بررسی اثربخشی آموزش حیا بر کاهش اعتیاد به اینترنت می‌پردازد. پس فاقد هرگونه پیشینه داخلی و خارجی جهت مقایسه یافته‌های این پژوهش با دیگر پژوهش‌ها در زمینه درمان مبتنی بر آموزش حیا است؛ در حالی که آسیب‌های روانی و اجتماعی ناشی از استفاده نامناسب از اینترنت بسیار مخرب‌تر از مسائل درسی و تحصیلی می‌باشد (مرهن مارتین و سچومچر،^۱ ۲۰۰۳). بدکارکردی در اینترنت می‌تواند موجب اشکال در روابط اجتماعی و خانوادگی، افزایش استرس و اضطراب و حتی افزایش احساس افسردگی و تنهایی شود (کروت و همکاران،^۲ ۲۰۰۲). درباره اینکه چرا آموزش حیا موجب کاهش اعتیاد به اینترنت می‌شود می‌توان گفت که معتادان اینترنتی مشکلاتی چون سکس مجازی، هرزه‌نگاری، اعتیاد به روابط اینترنتی، اجبار شبکه‌ای، مشکل غلبه بر وسوسه و ناتوانی در مدیریت هیجان‌ها دارند. آموزش حیا به کاربران کمک می‌کند تا خودمهاری خویش را افزایش داده، برای ورود به شبکه‌های مجازی اعم از سایت‌های غیراخلاقی، عکس و فیلم‌های غیرمجاز، چت‌های فردی یا گروهی برای خود چک‌لیستی داشته باشند و بتوانند مدیریت نفس و دوری از غیرهنجارها را بالا ببرند و مشکلات را مدیریت و حل کنند.

1. Morahan-Martin & Schumacher

2. Kraut & et all

مسئله دیگری که درباره علت اثربخشی این رویکرد درمانی می‌توان مطرح کرد، افزایش خودکارآمدی بیماران است. بندورا معتقد است افرادی که از خودکارآمدی بالاتری برخوردارند بهتر می‌توانند با موقعیت‌های فشارزا و ناامیدکننده کنار بیایند و اضطراب آنها کاهش پیدا کند. طبیعی است با کسب این توانایی وابستگی آنها به اینترنت کمتر خواهد شد (پروین، ۱۳۸۹). افراد آموزش دیده به این بینش می‌رسند که با خودمهارگری می‌توان رفتارها را تنظیم و از بدی‌ها دوری کرد و کنترل خویش را به دست گرفت. افراد روش روبه‌رو شدن با آنچه را که بی‌حیایی یا غیرهنجار خوانده می‌شود، در دوره‌ای یاد گرفتند.

در باب فرضیه دوم پژوهش؛ اثربخشی آموزش حیا بر کاهش رفتارهای پرخطر دختران نوجوان که در تبیین این یافته می‌توان گفت نوجوانان به‌عنوان گروه اصلی در معرض رفتارهای پرخطر به شمار می‌آیند. نوجوانان بخش بزرگی از رفتارهای پرخطر را تشکیل می‌دهند و ویژگی‌های جسمانی و روان‌شناختی خاص، آنان را در قبال رفتارهای پرخطر آسیب‌پذیر می‌کند؛ به همین دلیل از اهمیت بیشتری برخوردار است. این مرحله از رشد، دوره‌ای حساس و پرخطر برای آغاز انواع رفتارهای پرخطر همچون مصرف سیگار، مواد مخدر، الکل، خشونت و سایر رفتارهای نابهنجار به شمار می‌آید (ملچیور و همکاران،^۱ ۲۰۰۸).

عوامل اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و خانوادگی نقش بسیار چشمگیری در آسیب‌های رفتاری مرتبط با دوره نوجوانی را ایفا می‌کنند. امروزه، این مسئله روشن است که عوامل مرتبط با خانواده قوی‌ترین تأثیر را بر بروز این‌گونه رفتارها در نوجوانان برجای می‌گذارند و از نگرانی‌های اصلی والدین در عصر حاضر، مشارکت نوجوانانشان در فعالیت‌های مخاطره‌آمیز است (اینگلس و همکاران،^۲ ۲۰۰۶). رفتارهای پرخطر را نمی‌توان تنها یک مشکل فردی یا اجتماعی به شمار آورد، بلکه از آشکارترین مشکلات زیستی، روانی و اجتماعی است که پیامدهای سنگین و جبران‌ناپذیری برای فرد و جامعه دارد (نارجیسو، بیکر، والف، یوه، سیمون، اسپیریتو و پرینستاین،^۳ ۲۰۱۲).

همچنین، نتایج مطالعات فراوانی، عوامل مختلف روانی و اجتماعی حاکم بر نوجوان از جمله قبیل پایین بودن نظارت والدین، آثار همنشینی با همسالان، الگوگیری، نبود انسجام خانوادگی، عزت نفس پایین در برابر فشار همسالان و درک نشدن این رفتارها به‌عنوان رفتارهای بزرگسالانه و

1. Melchior & et all

2. Engels & et all

3. Nargiso ,Becker ,Wolff ,Uh ,Simon ,Spirito & Prinstein

مطلوب از سوی نوجوان را در آن مؤثر می‌دانند (کریست جانسون و همکاران، ۲۰۱۰؛ اس کارا و همکاران، ۲۰۰۸؛ فرگوسن و همکاران، ۱۹۹۹). وجود یک یا چند مورد از این دلایل در کشیده شدن نوجوان به سمت این‌گونه رفتارهای پرخطر که هیجان بالایی را با خود به دنبال دارند، نقش معناداری ایفا می‌کنند. بین نظارت‌های والدین و کاهش مشکلات بیرونی نوجوانان رابطه مستقیمی وجود دارد. در واقع، سطح نظارت والدین یک عامل حفاظتی مهم برای مشکلات بیرونی نوجوانان به شمار می‌رود (موس و همکاران، ۲۰۰۳^۱). بر این اساس، نظارت بالای والدینی با میزان پایین همنشینی با همسالان منحرف در ارتباط است و این دو عامل پایین بودن احتمال خطرپذیری مصرف سیگار از سوی نوجوان را تعیین می‌کند (پاسکال^۲ و همکاران، ۲۰۰۳؛ فرگوسن و هاروود، ۱۹۹۹^۳).

دلیل مهم انحراف‌ها و آسیب‌های جنسی، عدم برخورداری از مهارت‌های خویشتن‌داری و خودمهارگری است. همچنین نبود نظارت و کنترل لازم در خانواده و وجود زمینه‌ها و جلوه‌های تحریک‌کننده در محیط خانه و جامعه، عامل مهم دیگری در این موضوع به شمار می‌آید. هنگامی که نیروی جنسی و تمایلات شهوانی تحریک و بیدار می‌شود، چون کوه آتشفشانی زبانه کشیده و طغیان می‌کند. اگر راه‌های ارتباطی و زمینه‌های تحرک جنسی مهار نگردد، توان بازداری فرد به شدت کاهش یافته و مقابله با آن خیلی دشوار می‌شود و در خیلی از موارد فرد را منحرف می‌کند. «اذا ابصرت العين الشهوه عمى القلب عن العاقبه؛ زمانی که چشم شهوت را ببیند، قلب از عاقبت‌اندیشی آن کور می‌شود» (آمدی ۱۳۶۶، ص ۳۰۵). «ذهاب العقل بين الهوى والشهوه؛ از بین رفتن عقل بین هوس‌رانی و شهوت‌رانی است» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۱، ص ۲۱۱). با از بین رفتن عقل، توان بازداری از شهوات نفسانی نیز به شدت کاهش می‌یابد، به این دلیل که «ان العقل عقال من الجهل والنفس؛ عقل بازدارنده از نادانی و هوای نفس است» (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۵).

یکی از علل مشکلات که نسبت به آن غفلت شده است؛ نبود توانایی بازدارندگی، خودمهارگری، ضعف در عفت‌ورزی و نداشتن حیا است. هنگامی که فرد به انواع انحراف‌های جنسی از هرزه‌نگاری و چشم‌چرانی گرفته تا فاحشه‌گری و روسپی‌گری مبتلا می‌شود، دیگر هرگز نمی‌تواند به خواسته‌ها و نیازهای همسرش توجه لازم را داشته باشد و از او لذت ببرد (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۲۳۸).

1. Moss & et all

2. Paschal

3. Fergusson , Woodward

اموری همچون بی‌اهتمامی به پوشش مناسب در جامعه، بی‌مبالاتی در ارتباط با نامحرم و...، به تدریج زمینه وسوسه‌های شیطان و سوق دادن انسان در امور خلاف عقل و شرع را فراهم و حیا را در وجود انسان کم‌رنگ و یا نابود می‌کند (جوکار، ۱۳۹۲).

بنابراین، می‌توان گفت آموزش حیا به تنهایی نمی‌تواند به‌عنوان رویکردی پیشگیرانه در کاهش رفتارهای پرخطر دانست؛ زیرا عوامل دیگری همچون هیجان‌خواهی، احساس افسردگی و اضطراب، ناکارآمدی و عزت نفس پایین نوجوان، عملکرد خانواده، روابط والدین و فرزندان، تجارب اجتماعی منفی و سایر علل رفتارهای پرخطر همگی در ایجاد چنین مسئله‌ای دخیل هستند. در ادامه با توجه به تعداد کم جلسات آموزشی و علل مختلف رفتارهای پرخطر نمی‌توان انتظار تغییر در این بازه زمانی کوتاه داشت، چون نیازمند جلساتی گسترده‌تر و وسیع‌تر با نوجوانان است و نگرشی چندجانبه و موازی نسبت به موضوع را می‌طلبد؛ همچنین با توجه به علل فردی رفتارهای پرخطر، هریک از افراد به مشاوره و خدمات روان‌شناسی فردی نیاز دارند تا به‌طور عمیق ریشه رفتارهای پرخطر کشف و درمان شود و این عامل نیز به صورت گروهی امکان‌پذیر نیست.

حفظ و ارتقای سلامت جامعه ایجاب می‌کند که توجه ویژه‌ای به رفتارهای پرخطر شود؛ همچنین، روند رو به افزایش گرایش نوجوانان در سنین پایین‌تر نسبت به بروز انواع رفتارهای پرخطر نگران‌کننده است. از مجموع یافته‌ها چنین برمی‌آید که همه عوامل اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و خانوادگی در ایجاد چنین مسئله‌ای همراه هستند، بنابراین در امر پیشگیری از رفتارهای پرخطر، افزون‌بر ضرورت داشتن نگرش چندگانه و انجام اقدامات پیشگیرانه به صورت موازی و در مورد همه انواع خطرپذیری‌ها، توجه به جامعه‌پذیری و مشخصات جمعیت‌شناختی نوجوانان نیز می‌تواند مؤثر باشد.

پژوهش حاضر نیز به نوبه خود با محدودیت‌هایی روبه‌روست، که از آن جمله می‌توان به محدودیت جامعه آماری، محدودیت‌های نمونه‌گیری، خودگزارشی بودن ابزارها و محدودیت‌های پژوهشگر در اعمال متغیر مستقل است.

منابع

۱. آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶)، غررالحکم و دررالکلم، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲. ابن ابی الحدید، عبدالحمید (۱۳۷۸)، شرح نهج البلاغه، بیروت: دارالمکتب الحیاه.
۳. ابن بابویه (صدوق)، محمد بن علی (۱۴۱۳ق)، من لایحضره الفقیه، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۴. ابن شعبه، حسن بن علی (۱۳۶۹)، تحف العقول عن آل رسول، تهران: کتابفروشی اسلامیه.
۵. احمدی، خدابخش؛ جواد خدادادی سنگده؛ علی ملازمانی؛ مصطفی خانزاده؛ سجاد امینی منش (۱۳۹۲)، «رفتار پرخطر نوجوانان: نقش نظارت والدینی و همنشینی با همسالان منحرف»، پژوهش های مشاوره، س ۱۲، ش ۴۸، زمستان، ص ۵-۲۱.
۶. احمدی، خدابخش؛ هادی عبدالملکی؛ بیتا افسردیر؛ فتح الله سیداسماعیلی (۱۳۸۹)، «نقش عوامل خانوادگی در نوع و میزان استفاده از اینترنت»، مجله علوم رفتاری، دوره ۴، ش ۴، زمستان، ص ۳۲۷-۳۳۳.
۷. امیدوار، احمد؛ علی اکبر صارمی (۱۳۸۱)، توصیف و سبب شناسی، پیشگیری، درمان و مقیاس های سنجش اختلال اعتیاد به اینترنت، مشهد: تمرین.
۸. پروین، جان (۱۳۸۹)، نظریه های شخصیت، نظریه و پژوهش، ترجمه پروین کدیور و محمدجعفر جواد، تهران: آیتز.
۹. پسندیده، عباس (۱۳۸۵)، پژوهشی در فرهنگ حیا، قم: دارالحدیث.
۱۰. پسندیده؛ عباس (۱۳۸۳)، پژوهشی در باب حیا، ج ۳، قم: انتشارات دارالحدیث، چاپ سوم.
۱۱. جوکار، محبوبه (۱۳۹۲)، «الگوی تقویت حیا در سبک زندگی اسلامی»، مجله معرفت، س ۲۲، ش ۱۸۶، خرداد، ص ۷۱-۸۵.
۱۲. خادم پیر، علی (۱۳۹۴)، «خاستگاه عوامل و آثار شرم و حیا در نگاه قرآن و حدیث»، مجله بصیرت و تربیت اسلامی، س ۱۲، ش ۲۲، بهار، ص ۱۲۷-۱۵۳.
۱۳. خدادادی سنگده، جواد؛ علی محمدنظری؛ خدابخش احمدی؛ مصطفی خانزاده و نوروز بهروزی (۱۳۹۲)، «خطرپذیری مصرف سیگار در نوجوانان: ارائه مدل تعاملی نظارت والدینی و همنشینی با همسالان منحرف»، مجله دانش و تندرستی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود، دوره ۹، ش ۱، بهار، ص ۶۱-۶۷.

۱۴. دلاور، علی (۱۳۸۱)، روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی، تهران: نشر ویرایش.
۱۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، معجم مفردات الفاظ قرآن، تهران: نشر مرتضوی.
۱۶. زاده‌محمدی، علی؛ زهره احمدآبادی (۱۳۸۷)، «هم‌وقوعی رفتارهای پرخطر در بین نوجوانان دبیرستان شهر تهران»، فصلنامه خانواده‌پژوهی، س ۴، ش ۱۳، بهار، ص ۸۷-۱۰۰.
۱۷. طریحی، فخرالدین بن محمد (۱۳۷۵)، مجمع البحرین، تصحیح محمود عادل، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۸. فاضلیان، سیدمحمدجواد (۱۳۹۶)، «هدایت‌ها و ارزش‌ها»، نشریه بشارت، ش ۸۳، ص ۶-۹.
۱۹. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۷۵)، اصول کافی، تهران: اسوه.
۲۰. محمدی‌ری‌شهری، محمد (۱۳۷۷)، میزان الحکمه، قم: مؤسسه علمی و فرهنگی دارالحديث.
۲۱. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴)، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
22. Ahmadi Khodabakhsh, Internet Addiction among Iranian Adolescents: a Nationwide Study, *Acta Medica Iranica*, 2014; 52 (6): 467-472.
23. Bahr, S.J., Hoffmann, J.P., & Xiaoyan, Y. (2005), Parental and peer influences on the risk of adolescent drug use, *Journal of Primary Prevention*. 26, 529-551.
24. Boyer, T. (2006), The development of risk-taking: A multi perspective review. *Developmental Review*. 26 (3): 291-345.
25. Brenner, V. (1996), An initial report on the online assessment of Internet addiction: the first days of the Internet usage survey [Online]. Available.
26. Engels RC, Scholte R, van Ieshout CF, de Kemp R, Overbeek R. 2006, Peer group reputation and smoking and alcohol consumption in early adolescence. *Addictive Behaviors*. 31; 31 (3): 4409.
27. Fergusson DM, Woodward LJ, Horwood LJ. Childhood peer relationship problems and young people's involvement with deviant peers in adolescence. *J Abnorm Child Psychol* 1999; 27: 357-369.
28. Greenfield, D. N. (2000), Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *CyberPsychology and Behavior*, 5 (2), 403-412.

29. Han, Y., Grogan-Kaylor, A., Bares, C., Ma, J., Castillo, M., Delva, J.(2012), Relationship between discordance in parental monitoring and behavioral problems among Chilean adolescents.*Children and Youth Services Review*. 34:783° 789.
30. Kloep, M., Guney, M., Cok, F., & Simsek, O.(2009), Motives for risk-taking in adolescence: A cross-cultural study.*Journal of Adolescence*. 32 (1): 51-135.
31. Kraut R, Kiesler S, Boneva B. Internet paradox revisited. *J Soc Issues* 2002; 58: 49-74.
32. Kristjansson A, James J, Allegrante JP, Sigfusdottir ID, elgason AR.(2010), Adolescent substance use, parental monitoring, and leisure-time activities:12-year outcomes of primary prevention in Iceland. *Preventive medicine*.51(2):168-71.
33. LaRose, R., Mastro, D., & Eastin, M. S. (2001), Understanding Internet usage: A social-cognitive approach to uses and gratification. *Social Science Computer Review*, 19, 395° 413.
34. Melchior, M., Chastang, J.F., Goldberg, P., & Fombonne, E.(2008), High prevalence rates of tobacco, alcohol and drug use in adolescents and young adults in France: Results from the GAZEL Youth study. *Addictive Behaviors*.33, 122° 133.
35. Michael, K., Ben-Zur, H.(2007), Risk-taking among adolescents: Associations with social and affective factors.*Journal of Adolescence*. 30 (1): 17-31.
36. Morahan-Martin, J & Schumacher, P, (2003), Loneliness and social uses of the Internet, *Computers in Human Behavior*, Vol. 19, pp. 659° 671.
37. Moss HB, Hardie L, Lync KG.2003, Affiliation with deviant peers among children of substance dependent fathers from preadolescence into adolescence: associations with problem behaviors. *Drug Alcohol Abuse* .71: 117-125.
38. Nargiso, J.E., Becker., B., Wolff, J.C., Uh, K.M., Simon, V., Spirito, A., Prinstein M.(2012), Psychological, peer, and family-influences on smoking among an adolescent psychiatric sample, *Journal of Substance Abuse Treatment*. 42: 310-318.

