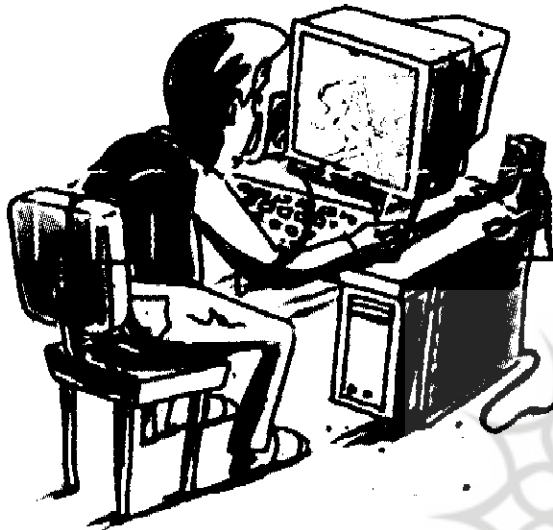


خانواده یافته‌ها پررنگ است

بررسی میزان شیوع اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با تنهایی و عزت نفس در دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران



صرف نظر از کاربردهای فراوان اینترنت در زندگی روزمره، امروز، این فناوری ویژگی‌هایی منحصر به فرد دارد که جذابیت آن را برای کاربران صد چندان می‌کند. مهم‌ترین ویژگی اجتماعی منحصر به اینترنت، امکان ناشناس ماندن کاربر است، که پیامدهای این ویژگی هنوز به طور کامل شناخته نشده‌اند. یکی از پیامدهای آن، خود افشاگری زودهنگام است، که ممکن است به صمیمیت بیش‌تر منجر شود و پیامد دیگر ناشناس ماندن، عدم بازداری است که عبارت است از کاهش آشکار نگرانی بابت چگونگی معرفی خود و قضاوت دیگران (جوینس، ۱۹۹۸، به نقل موراهان مارتین و شوماخر، ۲۰۰۳). در اینترنت، افراد احساسات، اندیشه و افکار خود را آزادانه و به راحتی اظهار می‌کنند. در صورت ناشناس ماندن، کاربر می‌تواند خود را آن گونه که دل خواهش است، معرفی کند و در گفت‌وگوهای آن لاین، خود را به فردی جدید تبدیل کند که بیش‌تر مورد بسند مخاطب است. در اینترنت می‌توان هویت خود را بارها بازسازی کرد و این کاری است که در دنیای واقعی امکان‌پذیر نیست.

گذشته از این، اینترنت در هر زمان از شب و روز به آسانی در دسترس است و با بهره‌گیری از آن می‌توان به راحتی در محیط امن خانه یا دیگران ارتباط برقرار کرد. کاربردهای فراوان اینترنت و جذابیت‌های آن سبب شده است که در سال‌های اخیر، پدیده‌ای با عنوان «اعتیاد به اینترنت» ظهور یابد.

تنهایی، یکی از متغیرهایی است که رابطه آن با اعتیاد به اینترنت در پژوهش‌های بسیاری مورد بررسی قرار گرفته است. انتشار نتایج پژوهش طولی کرات و دیگران (۱۹۹۸)، مبنی بر این

که بهره‌گیری از اینترنت منجر به افسردگی و تنهایی می‌شود، نقطه عطفی در این زمینه بوده که بسیاری از کارشناسان علوم اجتماعی را نگران کرده است. پژوهشگران مذکور از یافته‌های خود چنین گرفته‌اند که هر چند یکی از کاربردهای مهم اینترنت، کاربرد اجتماعی آن است، اما به دلیل این که روابط اینترنتی نسبت به روابط رودر رو از غنای کم‌تری برخوردارند، در نهایت، بهره‌گیری از اینترنت افراد را تنها می‌کند. نتایج پژوهش‌ها در کشورهای گوناگون نشان دهنده آن است که معتادان اینترنتی از غیرمعتادان تنها ترند (موراهان مارتین، و شوماخر، ۲۰۰۳ در امریکا؛ نلوا و اناند، ۲۰۰۳، در هندوستان؛ ونگ و همکاران، ۲۰۰۳).

بنا توجه به این که عزت نفس پایین با اعتیاد رابطه دارد (هیرشمن، ۱۹۹۲)، عزت نفس، متغیر دیگری است که درباره رابطه آن با اعتیاد به اینترنت، پژوهش‌هایی انجام شده است. یافته‌های این پژوهش‌ها حاکی از این است که کاربران معتاد، عزت نفس پایین‌تری دارند. با توجه به ویژگی‌های اینترنت و ناشناس ماندن کاربر در اینترنت که سبب می‌شود جو اجتماعی اینترنت کم‌تر از روابط اجتماعی رو در رو تهدید کننده به نظر برسد، شاید بتوان گفت افرادی که عزت نفس پایین دارند، از اینترنت به عنوان راه

گریز استفاده می‌کنند و به آن معتاد می‌شوند.

با توجه به پیامدهایی که اعتیاد به اینترنت برای فرد معتاد دارد، مثل تغییر دادن سبک زندگی، به‌منظور صرف زمان بیش‌تر در اینترنت، بی‌توجهی به سلامت خود، در نتیجه کار با اینترنت، اجتناب از فعالیت‌های مهم زندگی، به‌منظور صرف وقت بیش‌تر در اینترنت، کاهش روابط اجتماعی، نادیده گرفتن خانواده و دوستان، مشکلات مالی ناشی از هزینه‌های بهره‌گیری از اینترنت، مشکلات تحصیلی و غیره (بانگ، ۱۹۹۹ و سولر، ۱۹۹۶)، به نظر می‌رسد که لازم است مسئله اعتیاد به اینترنت و ابعاد آن مورد بررسی دقیق قرار بگیرد. به ویژه با توجه به این که جمعیت کشور ما جوان است و جوانان به بهره‌گیری از فناوری گرایش نشان می‌دهند، اعتیاد به اینترنت می‌تواند به منزله یک آسیب بالقوه مطرح باشد.

هر چند رابطه اعتیاد به اینترنت با تنهایی و عزت نفس در کشورهای دیگر مورد بررسی قرار گرفته است، با توجه به بافت فرهنگی خاص کشور ما که با کشورهای آمریکایی و اروپایی و حتی کشورهای شرق دور کاملاً متفاوت است، لازم است این رابطه در ایران نیز بررسی شود. بر این اساس، پژوهشی تحت عنوان «بررسی میزان شیوع اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با تنهایی و عزت نفس در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران»، توسط خانم لیلی فاسمزاده، خانم دکتر مهرناز شهرآرای و آقای دکتر علیرضا مرادی انجام گرفته است. این پژوهش که با دو هدف بررسی میزان شیوع اعتیاد به اینترنت و بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت با تنهایی و عزت نفس در میان دانش‌آموزان شهر تهران صورت گرفته، به نتایج زیر دست یافته است:

۱- نرخ شیوع اعتیاد به اینترنت در میان دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران ۳۸٪ است، که در حد کم‌ترین ارقام به دست آمده در تحقیقات کشورهای دیگر و در حدود کشورهایی همچون نروژ، فنلاند، استرالیا و تایوان است. این نتیجه را می‌توان به این واقعیت نسبت داد که همه پژوهش‌های اخیر، آف لاین بوده‌اند، و نرخ شیوع بالاتر در پژوهش‌های آف لاین به دست می‌آید که سوگیری آن‌ها به نشان دادن عده معتادان بیش‌تر است.

۲- کاربران معتاد به اینترنت، به‌طور معنادار تنهاتر از کاربران معمولی و غیرکاربران‌اند. شاید تنهایی ناشی از انزوای اجتماعی یا فقدان حمایت اجتماعی، آمادگی فرد را برای ابتلا به اعتیاد به اینترنت ایجاد می‌کند، یعنی افراد فقط برای کاهش تنهایی خود به اینترنت رو می‌آورند. به عبارت دیگر، اینترنت ممکن است جایگزینی برای زندگی بدون نشاط افراد تنها فراهم کند. هم چنین ممکن است تنهایی در نتیجه اعتیاد به اینترنت رخ دهد.

یعنی یکی از پیامدهای منفی اعتیاد به اینترنت، تجربه تنهایی است. به بیان دیگر، ممکن است چرخه‌های معیوب و رابطه‌ای دو سویه در کار باشند، یعنی افراد تنها، برای کاهش تنهایی خود به اینترنت رو بیاورند و در نتیجه بر تنهایی آن‌ها افزوده شود.

۳- کاربران معتاد به اینترنت نسبت به کاربران معمولی، عزت نفس پایین‌تری دارند. اما میان عزت نفس معتادان و کاربران در معرض خطر و غیرکاربران، تفاوت معنادار مشاهده نشد. شاید عزت نفس پایین، به منزله یک آسیب‌روانی موجود، آمادگی فرد را برای ابتلا به اعتیاد به اینترنت ایجاد کند. با توجه به این که عزت نفس در کودکی شکل می‌گیرد و عزت نفس پایین معمولاً احساس عدم کفایت و بی‌ارزشی را در روابط با والدین و همسالان ایجاد می‌کند (هارتر، ۱۹۹۹)، اعتیاد ممکن است برای گریز از چنین ارزشیابی‌های منفی و تنش روابط میان فردی مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین، شاید بتوان گفت افرادی که دارای عزت‌نفس پایین‌اند، نخست از اینترنت به منزله راه گریز استفاده می‌کنند، آن‌گاه تدریجاً به آن معتاد می‌شوند.

توصیه به اولیا و مربیان

توصیه می‌شود که اولیا و مربیان مراقب نشانه‌های هشدار دهنده اعتیاد به اینترنت در کودکان و نوجوانان باشند. این نشانه‌ها عبارت‌اند از: حساسیتی مفرط، افت تحصیلی، بی‌میلی نسبت به سرگرمی‌های مسرور علاقه، اجتناب از همراهی با همسالان و نافرمانی درباره بهره‌گیری از رایانه و اینترنت. در صورت مشاهده این نشانه‌های خطر، والدین باید رایانه را در جایی قرار دهند که بتوانند بر استفاده فرزندانشان از آن نظارت داشته باشند و قوانینی را برای استفاده از رایانه و اینترنت وضع کنند تا فرزندان خود را به انجام دادن فعالیت‌های دیگر تشویق کنند.

بی‌نوشت:

۱- پژوهش‌هایی که در آنها پرسش‌نامه تحقیق در وب قرار داده می‌شود و کاربران داوطلب اینترنت به آن پاسخ می‌دهند.

منبع:

فصل نامه تعلیم و تربیت

نشریه علمی - پژوهشی

پژوهشکده تعلیم و تربیت

شماره ۸۹، بهار ۱۳۸۶