

■ اعتیاد اینترنتی؛ علل و پیامدهای آن

نوشته دکتر سعید معیدفر، کرم حبیب پور گتایی، احمد گنجی

مقدمه

استفاده از اینترنت، یکی از جلوه‌های آشکار دنیای مدرن و ابزار مهم برای آموزش نسل نوبه شمار می‌آید. اینترنت در همه جا حضور دارد: در خانه، در مدرسه، و حتی در مراکز خرید. طبق برآورد صورت گرفته، در سال ۱۹۸۱، ۶۶ میلیون نفر از مردم آمریکا به اینترنت دسترسی داشته‌اند که در سال ۱۹۹۹ شمار آنها به ۸۳ میلیون رسیده است (Biggs, ۲۰۰۰:۱). بیشترین کاربران اینترنت جوانان هستند. نتایج تحقیقات انجام شده در ایالات متحده نشانگر آن است که استفاده از اینترنت در میان جوانان، بیش از هر گروه سنی دیگری است (Bullen and Harre, ۲۰۰۰:۵). کودکان نیز به عنوان گروه سنی متفاوت، در شمار روبه فزونی کاربران اینترنت قرار می‌گیرند. در سال ۲۰۰۵، بیش از ۷۷ میلیون کودک وارد فضای سایبر شده‌اند (غمامی، ۱۳۸۴: ۴۵).

همزمان با دسترسی گسترده افراد به اینترنت، شاهد نوع جدیدی از اعتیاد یعنی "اعتیاد اینترنتی" نیز هستیم که مسئله خاص عصر اطلاعات است. همانند تمامی انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به اینترنت نیز با علائمی همراه است همچون، اضطراب، افسردگی، کج خلقی، بی‌قراری، تفکرهای و سواسی و یا

خیالبافی راجع به اینترنت، از طرفی، در عین حال که روابط این افراد (به ویژه کودکان و نوجوانان) در جهان مجازی افزایش می‌یابد، در مقابل از دامنه روابط آنان در جهان واقعی کاسته می‌شود. ضمن آنکه، احتمال لطمه دیدن عملکرد آموزش نیز وجود دارد. (Samson and Keen, ۲۰۰۵: ۲).

حجم رو به رشدی از تحقیقات صورت گرفته پیرامون اعتیاد اینترنتی، حکایت از آن دارد که اختلال اعتیاد اینترنتی نوعی اختلال روانشناختی - اجتماعی است که از مشخصه‌های آن، تحمل، علائم کناره‌گیری، اختلالات عاطفی، و از هم گسیختگی روابط اجتماعی است..

به هر حال، پدیده اعتیاد اینترنتی، همزمان با افزایش دسترسی روزانه مردم به منابع آن لاین شایع‌تر می‌شود. وب، اطلاع‌دهنده، مفید، دارای منابع غنی و سرگرم‌کننده است. اما برای بسیاری از مردمی که به آن معتادند، این منافع، در حال تبدیل شدن به آسیبها و نابهنجاریهای روانی و رفتاری است (۲۰۰۲: ۱) (Femis, ۲۰۰۲). مطالعات نشان داده است که ۱۴ درصد از کاربران اینترنت، دچار علائم رفتارهای وسواسی، حالت روان‌شیدایی، افسردگی و جز این‌ها هستند (Zahniser, ۲۰۰۰: ۱).

اعتیاد اینترنتی، انسانها را به افرادی رها شده تبدیل کرده و بر روابط اجتماعی آنها تاثیر می‌گذارد. بهره‌وری و بازده کاری کاربران اینترنت، در نتیجه استفاده بیش از حد از اینترنت، پایین می‌آید. آنان با تاخیر به محل کار می‌روند و دچار کم‌کاری می‌شوند. عدم تحرک جسمی و چاقی به همراه علائمی چون درد کمر، پشت و ماهیچه، از دیگر پیامدهای این مسئله‌اند. این کاربران حتی در صورت کناره‌گیری از اینترنت، دچار علائم اختلال می‌شوند (Seth, ۲۰۰۳: ۱).

این مقاله ضمن ارائه تعاریفی از اعتیاد اینترنتی، درباره علائم و شاخصهای آن، تاریخچه و انواع آن، مطالبی را مطرح ساخته و سپس در صدد پاسخگویی به این سوالات است که آیا پدیده استفاده اعتیادی از اینترنت وجود دارد؟ استفاده اعتیادآمیز از اینترنت چه پیامدهایی برای افراد (به ویژه کودکان و نوجوانان) در حیطه‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی و آموزشی دارد؟ ۳ عوامل موثر بر اعتیاد اینترنتی کدام است؟

اعتیاد اینترنتی: وجود یا عدم؟

واژه‌های استفاده "طبیعی" و استفاده "اعتیادآور" از اینترنت واژه‌هایی هستند که هنوز هم در میان محققان مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرند. البته از آنجا که تحقیق در زمینه اعتیاد اینترنتی هنوز مراحل

آغازین خود را طی می کند، به همین خاطر، شاهد تفسیرهای متفاوتی از استفاده اعتیادی اینترنت، اهمیت و شرایط آن هستیم (Lim and et al., ۲۰۰۴:۲).

امروزه روانشناسان حتی مطمئن نیستند که اسم این پدیده را چه بگذارند. برخی از آنها ترجیح می دهند به جای واژه "اعتیاد به اینترنت"، از واژه "اعتیاد به کامپیوتر" استفاده کنند. چراکه هستند افراد زیادی که ساعتها با کامپیوتر کار کرده و به آن وابسته اند، اما اصلا، به اینترنت حتی فکر نمی کنند (Suler, ۲۰۰۵:۱). حتی بسیاری از روانشناسان در این مسئله تردید دارند که آیا واژه "اعتیاد" برای توصیف زمانی که مردم وقت زیادی را صرف استفاده از اینترنت می کنند، واژه مناسبی است.

کیزلر بر این باور است که گمراه کننده به نظر می رسد که یک سری رفتارها را تنها به این خاطر که مردم می گویند به دفعات بسیار آنها را انجام می دهند، رفتار اعتیادی بنامیم (DeAngelis, ۲۰۰۰:۱). پیرامون وجود یا عدم وجود پدیده اعتیاد اینترنتی، اختلاف عقیده زیادی وجود دارد. تا آنجا که عده ای معتقدند اینترنت تنها در صورتی اعتیادآور خواهد بود که زندگی فرد و اطرافیان را مختل کند. برخی دیگر نیز اظهار می دارند که اصلا چیزی به عنوان اختلال اعتیاد اینترنتی وجود ندارد. این گروه معتقدند که لذتی که به خاطر استفاده از کامپیوتر به فرد دست می دهد، به هیچ وجه قابل مقایسه با لذت حاصل از مصرف کوکائین یا هر نوع ماده مخدر دیگری نیست (Ferris, ۲۰۰۲:۱). همچنین، عده ای از کارشناسان معتقدند اینترنت بر زندگی افرادی تاثیر می گذارد که استفاده وسیعی از آن می کنند، حال آیا می توان این روند را اعتیادآور دانست یا خیر؟ (Duran, ۲۰۰۳:۱). برخی مردم هم معتقدند که اینترنت فقط یک ابزاری ضرر و دوست داشتنی برای جمع آوری اطلاعات، پداکردن دوستان جدید، و گذران وقت است.

طبق نظر سنجیهای به عمل آمده از مردم کشور آمریکا، عده ای از مردم معتقد بودند که احتمال بروز پدیده اعتیاد به اینترنت واقعا وجود دارد. عده ای هم اذعان داشته اند که این فقط یک شوخی است. یکی از پاسخگویان نیز گفته است که چیزی مانند اختلال اعتیاد اینترنتی وجود ندارد. این پاسخگو معتقد بوده است که بسیاری از فعالیتهایی که در زندگی اش انجام می دهد، لذت بخش اند و این دلیلی بر اعتیاد به آنها نیست. وی ادامه می دهد که "شاید کامپیوتر تنها یک ابزار تعامل بخش در جهانی باشد که مردم آن به شدت ایزوله هستند. کامپیوتر شیء ساکت و خیلی خوبی است". یکی از پاسخگویان دیگر اظهار داشته است که شاید هم یک چنین اختلالهایی وجود داشته باشد، اما تمامی آنها ممکن است بد

نباشند. وی می گوید: "... شخص ممکن است ساعاتی طولانی از وقت خود را صرف اینترنت کند، همان کاری که من می کنم، و دلیلش هم این است که من نهایتاً پس از تلاش بسیار، منبع "بی پایان" اطلاعات را یافته‌ام. هیچ مفردی برای خروج از این کتاب مرجع وجود ندارد و اگر هم من به چیزی معتاد شده‌ام، آن چیز، دانش است ... آیا همه ما معتاد به چیزی نیستیم که ما را نسبت به زندگی علاقه مند کند؟"

افرادی دیگر همچون یونگ و سایر روانشناسان معتقدند که زیاده روی در استفاده از اینترنت، می تواند برای سلامت فکری و فیزیکی شخص خطرناک باشد. اعتیاد به اینترنت، کارکرد انطباقی شخص را مختل می کند. اگر شخصی به اینترنت معتاد شود، کارکردهای وی غیر انطباقی می شوند. به عنوان مثال نیویورک تایمز در مقاله ای که اواخر آگوست سال ۱۹۹۷ راجع به اختلال اعتیاد اینترنتی منتشر کرد، به داستانهای واقعی از افرادی اشاره کرده است که فکر می کردند دچار اعتیاد شده اند. به عنوان نمونه، در یکی از داستانها، به زنی ساکن شمال غربی پسیفیک اشاره می کند که به خاطر استفاده مفرط از کامپیوتر و صرف وقت زیاد برای این کار، شوهرش او را طلاق داده بود. ظاهراً سواس شدید این زن نسبت به اینترنت موجب شده بود که فراموش کند که می بایست برای بچه هایش غذا بپزد، آنها را به ملاقات دکترشان ببرد، و یا سوخت کافی برای گرمای خانه تهیه کند. همچنین در این روزنامه داستانی از پسر بچه هفده ساله ای از شهر تگزاس نقل می شود که دچار علائم کناره گیری ناشی از استفاده مفرط اینترنت شده بود. زمانی که این پسر بچه را به مرکز توانبخشی الکلیها و معتادان بردند، بدنش به شدت رعشه داشت و میز و صندلی اتاق را به اطراف پرت می کرد.

از این گونه مثالها چنین بر می آید که اختلال اعتیاد اینترنتی در واقع وجود دارد. اما سوالی که مطرح است، این است که مقصر اصلی کیست؟ آیا مقصر کسی است که در هر گونه فعالیت آن لاین - از تحقیق تا چت و موج سواری صرف در نت - شرکت می کند؟ یکی از مسایل محوری کنونی که تمامی انواع اعتیادها با آن مواجهند، پارلمان است. یعنی اینکه آیا پارلمانها به عنوان مسئول اصلی عرضه این محصولات اعتیاد آور باید مسئولیت حل مشکلات را بپذیرند؟

کمپانی لاواماوند تولیدکننده انواع بازیهای کامپیوتری، از یکی از مشتریاناش که جمله ای را برای این کمپانی از روی سایت نوشته بود، نقل می کند. این مشتری گفته بود: "چرا این لعنتی اینقدر اعتیاد آور است؟"

پرسش دیگری نیز مطرح است. آیا برنامه سازان و ارائه کنندگان خدمات آن لاین، مسئول میزان استفاده مردم از محصولاتشان هستند؟

در پاسخ به این سوال ها ابتدا باید گفت استفاده فراوان از اینترنت، در همه موارد؛ به معنای اعتیاد به آن نیست. برنامه سازان و ارائه کنندگان خدمات آن لاین فقط باید مراقب باشند ضمن حفظ قدرت رقابتی شان، محصولات مناسب را تولید کرده و خدمات را به بهترین شیوه به عموم مردم عرضه کنند. در قبال خودشان مسئولیت پذیر باشند و "بدانند که چه موقع بگویند کی". البته لازم است کسانی که زمینه و استعداد اعتیاد به اینترنت را در خود می بینند، پیش از ایجاد مشکل، با پیش گرفتن روش اعتدال از بروز آن جلوگیری کنند. (۱: Oliver, ۲۰۰۳: ۲).

اعتیاد اینترنتی: جستاری در معنا

اعتیاد اینترنتی به گستره وسیعی از مشکلات رفتاری و کنترل انگیزه استفاده از اینترنت اشاره دارد (۱: Yacet, ۲۰۰۱). اعتیاد اینترنتی به عنوان یک رفتار و سواسی، یا آرزوی برقراری پیوند، یا شاید حتی نمودی از انتقال و یا بازتاب روابط ابژه، و یا رفع نیاز قلمداد می شود (۱: Fenichel, ۲۰۰۳). هولمز در تعریف خود از اعتیاد اینترنتی، به تعریف استفاده طبیعی و معمولی اینترنت پرداخته و می گوید که هر گاه میزان استفاده از اینترنت به کمتر از ۱۹ ساعت در هفته برسد، در آن صورت می گوئیم که فرد به شکل طبیعی از اینترنت استفاده می کند. بنابراین، از نظر هولمز، فردی که بیش از ۱۹ ساعت در هفته از اینترنت استفاده می کند، معتاد به اینترنت است.

یونگ نیز اشاره می کند که فرد معتاد کسی است که حداقل ۳۸ ساعت در هفته و یا ۸ ساعت در روز، وقت خود را صرف استفاده از اینترنت می کند. متخصصان در زمینه آسیب شناسی، محدودترین تعریف را برای طبقه بندی استفاده از اینترنت ارائه می دهند. به طوری که چنانچه فرد در هفته ۲ تا ۳ ساعت از اینترنت استفاده کند، یک کاربر معمولی، و چنانچه میزان استفاده وی از اینترنت به ۷۵ ساعت و یا بیشتر برسد، کاربری است که باید مورد بررسیهای آسیب شناسانه قرار گیرد. (۲: Lim and et al., ۲۰۰۴).

گولدبرگ معتقد است که اعتیاد اینترنتی عبارت است از استفاده بیمارگونه و سواسی از اینترنت، که معیارهایی همچون تحمل و علائم کناره گیری، از شاخصه های آن هستند (۱: Lim and et al., ۲۰۰۴). به طور خلاصه، مرور بر ادبیات نظری و تجربی پیرامون اعتیاد اینترنتی، نشانگر آن است که اعتیاد

اینترنتی پدیده‌ای است که از سه ویژگی برخوردار است:

۱. اعتیاد اینترنتی، نوعی اختلال و بی‌نظمی و سواسی است که برخی ویژگیهای آن مشابه شرایط آسیب‌شناسانه است. در واقع، زمانی می‌توان گفت که فرد دچار اعتیاد به اینترنت شده است که دارای علائم خستگی زودرس، تنهایی، افسردگی و غیره باشند. افرادی همچون اورزاک و یونگ به چنین تعریفی از اعتیاد اینترنتی اعتقاد دارند. روشهای درمان این نوع اعتیاد نیز، رفتار درمانی شناختی و تقویت درمانی انگیزش است.

۲. اعتیاد اینترنتی، نوعی اختلال و بی‌نظمی روانی است. از این دیدگاه زمینه تحقیقی جدیدی تحت عنوان "روان درمانی اینترنتی" ظهور کرده است. این دیدگاه، معتادان اینترنت را به عنوان بیمار می‌بیند. روش درمان این نوع اعتیاد نیز، تشکیل گروههای خبری و گروههای بحث است. در این شکل از درمان، اعضای اختلالات روانی مرتبط به هم، نقش یک گروه حمایتی را بازی کرده و با ارائه پیشنهادات آن لاین و روشهای برخورد با آن، از شدت اعتیاد اینترنتی می‌کاهند. افرادی چون استن، هانگ و آلسی به چنین دیدگاهی اعتقاد دارند.

۳. اعتیاد اینترنتی نوعی مشکل رفتاری است. دلیل این مسئله نیز، وجود یک رابطه قوی بین اعتیاد اینترنتی و وابستگی شیمیایی است. مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که مشکلات وابستگی شیمیایی دارند، در هفته وقت بیشتری را صرف اینترنت می‌کنند، تا کاربران "وابسته غیر شیمیایی". از معتقدان چنین نگاهی، میتوان به شرر قابل اشاره کرد (Lim and et al., ۲۰۰۴: ۲).

انجمن روانپزشکی آمریکا برای شناخت اعتیاد اینترنتی و افرادی که به استفاده مفرط از اینترنت معتادند، معیارهایی را مشخص کرده است که طبق آن، چنانچه بخواهیم فردی را معتاد به اینترنت بنامیم، باید حداقل سه مورد از معیارهای هفتگانه زیر، در طول یک دوره ۲ ماهه (یک ساله) در وی دیده شود. معیارهای پیشنهادی این انجمن شامل ۷ مورد به شرح زیر است:

۱. تحمل: این معیار به معنای صرف زمان بیشتری برای اینترنت به منظور رسیدن به رضایت است. در این شرایط، با وجود صرف همان میزان وقت، میزان رضایتمندی کاربر کمتر است و نیاز به زمان بیشتری دارد تا به همان درجه از رضایت قبلی برسد.

۲. وجود دو یا چند علامت کناره‌گیری در طی دو روز در ماه که بعد از کاهش و یا ترک مداوم استفاده از اینترنت حاصل می‌شود. این مسئله باید موجب بروز دردها و رنجها و یا اختلالاتی در عملکرد

اجتماعی، فردی و یا آموزش شود.

۳. از اینترنت به منظور تخفیف و یا اجتناب از علائم کناره گیری استفاده می شود.

۴. از اینترنت، اغلب در دوره های زمانی پیش از آنچه که در ابتدا مدنظر بود، استفاده می شود.

۵. حجم قابل توجهی از وقت صرف فعالیت های مربوط به کاربری اینترنتی (برای مثال، کتاب های اینترنتی، جست و جوی پروزرهای جدید وب، جست و جوی فرورندگان اینترنتی و جز اینها) می شود.

۶. به خاطر استفاده از اینترنت، از فعالیت های مهم اجتماعی، شغلی و یا تفریحی دست کشیده و یا کاسته می شود.

۷. فرد به دلیل استفاده مفرط از اینترنت، خطر فقدان روابط مهم، شغل، و فرصت های آموزشی و شغلی را می پذیرد.

تحقیقاتی هم که اخیراً راجع به اعتیاد اینترنتی صورت گرفته اند، چندین معیار را برای اعتیاد به اینترنت و بازشناسی آن بر شمرده اند. سه مورد از این معیارهای مهم عبارتند از:

۱. موقعی که شخص سعی می کند تا از اینترنت خارج شود، احساس بی قراری و بد خلقی می کند.

۲. از اینترنت، برای فرار از مشکلات و یا کاستن از احساس یاس و ناامیدی، گناه، اضطراب و یا افسردگی استفاده می شود.

۳. کاربر اینترنت در مورد میزان و وسعت استفاده خود از اینترنت، به اعضای خانواده و یا دوستانش دروغ گفته و آن را کتمان می کند. و نهایتاً، شخص با وجود هزینه بالای استفاده از اینترنت، مکرراً از آن استفاده می کند (Oliver, 2003b: 1).

علائم اعتیاد اینترنتی

مانند تمامی انواع دیگر اعتیادها، اعتیاد اینترنتی، نوعی اختلال و بی نظمی روانی-اجتماعی با مشخصه هایی چون تحمل (نیاز به افزایش زمان لازم برای کسب مطلوبیت برابر با زمانهای اولیه استفاده)، علائم کناره گیری (به ویژه رعشه و ارتعاش، اضطراب، بی حوصلگی)، اختلالات عاطفی (افسردگی، تندخویی و بد خلقی)، و از هم گسیختگی روابط و مناسبات اجتماعی (کاهش و یا فقدان روابط اجتماعی به لحاظ کمی یا کیفی) است.

علائم اختلال اعتیاد اینترنتی عبارتند از: مشکلات میان فردی و یا مشکلات در هنگام کار یا مطالعه، نادیده گرفتن مسئولیتهای مربوط به دوستان، خانواده، کار و یا مسئولیتهای فردی، کناره گیری پس از دست کشیدن از اینترنت، کج خلقی هنگام تلاش برای دست کشیدن از اینترنت، آن لاین ماندن بیش از زمان برنامه ریزی شده، دروغ گفتن یا مخفی نگهداشتن زمان واقعی کار با اینترنت از نظر دوستان یا خانواده، تغییر در سبک زندگی به منظور گذران وقت بیشتر با اینترنت، کاهش فعالیت فیزیکی، بی توجهی به سلامت شخصی و بی خوابی یا کم خوابی و یا تغییر در الگوی خواب به منظور گذران وقت در اینترنت.

از طرفی، افراد در صورت استفاده از اینترنت، نه تنها رفتارهایی متفاوت با الگوهای رایج در جامعه از خود نشان می دهند، بلکه نوع تفکرشان نیز با اکثریت افراد جامعه، متفاوت میشود. این افراد اندیشه های و سواسی راجع به اینترنت دارند، کنترل چندانی بر وسواس و انگیزه های اینترنتی شان نداشته و حتی فکر می کنند اینترنت تنها دوست آنهاست. همچنین، این گونه افراد فکر می کنند که اینترنت تنها جایی است که آنها در آن، احساس خوبی نسبت به خود و جهان اطراف دارند (۲۰۰۲:۱۲۶۳ Pinnelli).

روانشناس انگلیسی به نام مارک گریفیث با مقایسه نمونه های بالینی و به کمک تعاریف تثبیت شده و مشخص اعتیاد، به بررسی شاخصه های پدیده اعتیاد اینترنتی می پردازد. گریفیث برای تعیین علائم اعتیاد اینترنتی، از یک تعریف نسبتاً سنتی اعتیاد استفاده می کند که برحسب آن اعتیاد از مشخصه های زیر برخوردار است:

۱. برجستگی: استمرار در یک فعالیت خاص یا استفاده از ماده مخدر مورد نظر، مهمترین فعالیت در زندگی شخصی است.

۲. تغییر روحیه و خلق و خو: احساس نشنگی، کمرختی و آرامی.

۳. تحمل: افزایش حجم فعالیت یا ماده مخدر در طی زمان به منظور تولید همان میزان رضایت.

۴. علائم کناره گیری: احساس بد خلقی و کج خلقی، زمانی که فعالیت یا استفاده از ماده مخدر ترک می شود.

۵. تضاد و کشمکش: تضادهای میان فردی به دلیل انجام فعالیت مورد نظر و یا استفاده از ماده مخدر، و تضادهای درونی فرد.

۶. عود یا بازگشت: گرایش به بازگشت دوباره به الگوی استفاده آسیب شناسانه قبلی. در مورد شدیدترین الگوهای مصرف، این بازگشت ممکن است حتی بعد از سالها کنترل و پرهیز، به سرعت اتفاق بیفتد (ibid: ۱۲۶۳).

سامسون و کین بر این باورند که فرد معتاد به اینترنت دارای علائم زیر است:

۱. در حین آن لاین بودن، زمان را از دست می دهد.
۲. ساعات ضروری خواب را صرف آن لاین بودن می کند.
۳. موقعی که زمان آن لاین بودن تمام یا قطع شود، عصبانی می شود.
۴. چنانچه به وی اجازه دسترسی به اینترنت داده نشود، کج خلقی می کند.
۵. زمانی را که باید تکلیف درسی یا کاری انجام دهد، صرف آن لاین بودن می کند.
۶. ترجیح می دهد آن لاین شود تا اینکه با دوستان یا خانواده باشد.
۷. از محدودیت زمانی که برای وی جهت استفاده از اینترنت تعیین شده است، سرپیچی می کند.
۸. به دیگران راجع به اینکه چه مدت آن لاین بوده است، دروغ می گوید.
۹. روابط جدیدی با کسانی که هنگام آن لاین بودن ملاقات کرده است، تشکیل می دهد.
۱۰. خسته تر و کج خلق تر از زمانی می شود که اینترنت جزئی از زندگی وی نبود.
۱۱. موقعی که از کامپیوتر دور است، ظاهر اذهن خود را مشغول نوع فعالیتهای مورد نظر در آن لاین شدن بعدی می کند.

۱۲. استفاده وی از اینترنت باعث شده است که از سایر فعالیتهایی که قبلا برای او لذت بخش بودند، دست بکشد.

۱۳. موقعی که آن لاین نباشد، احساس خستگی، بد خلقی و افسردگی می کند. حالت بد خلقی وی موقعی بهبود می یابد که دوباره آن لاین شود (Samson and Keen, ۲۰۰۵:۱).

جهت سنجش اعتیاد به اینترنت، سوالات زیر نیز نمایی از علائم وجود آن در کاربران هستند که می توان از آنها به عنوان علائم اعتیاد به اینترنت استفاده کرد:

۱. آیا احساس می کنید که نسبت به اینترنت اشتغال ذهنی دارید؟ (یعنی به فعالیت آن لاین قبلی تان فکر می کنید یا اینکه انتظار جلسه آن لاین بعدی را می کشید)

۲. آیا احساس می کنید که برای اینکه به مطلوبیت لازم اینترنت برسید، لازم است وقت بیشتری را صرف آن کنید؟

۳. آیا بارها تلاشهای ناموفقی در کنترل و یا قطع کردن استفاده تان از اینترنت داشته اید؟
 ۴. آیا موقعی که سعی می کنید از اینترنت دست بکشید و یا در کل از آن استفاده نکنید، احساس ناآرامی، افسردگی و کج خلقی به شما دست می دهد؟
 ۵. آیا بیش از زمانی که در ابتدا قصد داشتید، آن لاین می مانید؟
 ۶. آیا احساس می کنید به خاطر استفاده از اینترنت، دارید روابط اجتماعی مهم و یا فرصتهای شغلی و آموزشی را از دست می دهید؟
 ۷. آیا به اعضای خانواده، در مانگرها و دیگران راجع به میزان استفاده تان از اینترنت دروغ می گوید؟
 ۸. آیا از اینترنت به عنوان ابزاری برای فرار از مشکلات و یارهایی از احساس یاس و ناامیدی، اضطراب و افسردگی استفاده می کنید؟
- در نحوه تفسیر سوالات فوق و جوابهای مربوطه نیز قابل ذکر است که اگر شما به بیش از پنج مورد از این سوالات پاسخ "بله" بدهید، در آن صورت می توان گفت که شما به اینترنت معتادید (Zahniser, ۲۰۰۰:۱; Yacet, ۲۰۰۱:۹).

گونه شناسی اعتیاد اینترنتی و شاخصه های هر یک

"اعتیاد اینترنتی" اصطلاح وسیعی است که تنوع گسترده ای از رفتارها و مشکلات مربوط به کنترل و سواست و انگیزش را در بر می گیرد. دیویس از زاویه نوع استفاده از اینترنت، معتقد است که کاربران به دو شکل آسیب شناسانه و مرضی از اینترنت استفاده می کنند:

۱) استفاده مرضی ویژه از اینترنت: این نوع استفاده از اینترنت، به استفاده بیش از اندازه و سوء استفاده از اینترنت اشاره داشته و ریشه آن در آسیب شناسی روانی قبلی فرد است که در اثر عوامل تقویتی که از اینترنت دریافت می کند، در فرد باقی می ماند. مانند قمار بازی، هرزه نگاری، و مانند آن که اگر شخص به اینترنت دسترسی نداشته باشد، از طریق دیگر نشان داده می شود، اما چون این فرصت در اینترنت فراهم است، فرد به آن روی می آورد.

۲) استفاده مرضی کلی (فراگیر) از اینترنت: این نوع استفاده اعتیادی از اینترنت، شامل استفاده مرضی کلی از اینترنت نظیر چت، پرسه زدن، نامه الکترونیکی و جز اینها بوده و علت اصلی آن، نوع بافت اجتماعی فرد است (امیدوار و صارمی، ۲۵: ۱۳۸۱-۳۴).

اعتیاد اینترنتی چندین گونه دارد که پنج نوع آن شایع ترین است. ضمن آنکه هر یک از این گونه ها، شاخصه ها و معرفهای خاصی دارند، که با بقیه متفاوت است:

۱- اعتیاد به سایبر سکس

امروزه مطالب زیادی راجع به شیوع هزینه نگاری و سکس سایبر در اینترنت در اتاقهای چت شنیده و یا خوانده می شود. اما، چیزی که مردم درک نمی کنند، این است که هزینه اینترنتی، کسب و کار و تجارت بزرگی است. سایتهای هزینه نگاری، بزرگترین بخش از فروشهای تجارت الکترونیکی را تشکیل می دهند (Careaga, ۲۰۰۳: ۵).

در این نوع اعتیاد، افراد معتاد تمایل شدیدی به مشاهده، دریافت و یا حتی تجارت موارد محرک جنسی و صحبت در این رابطه در اتاقهای گفت و گوی خاص دارند (A. Yacet, ۲۰۰۱: ۳). همانند سایر انواع اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به سکس سایبر و یا روابط سایبر نیز به موضوع رهاشدن از واقعیت اشاره می کند، که طی آن زمان، پول، عواطف و انرژی به گونه ای صرف اینترنت می شود که روز به روز از کنترل فرد خارج می شود. اینترنت تنها چیزی را فراهم می کند که معتادان به اینترنت دنبال آن هستند: انزوا، گمنامی، و ابزار مخفی نگه داشتن هزینه هایی که بارها صرف خرید هیجان سکسی می شود. از نمونه های فعالیت های سکسی سایبر می توان به مواردی چون کپی کردن و یا نگاه کردن عکس های هزینه همراه با خودارضایی، مطالعه و یا نوشتن نامه ها و داستانهای صریح سکسی، ارسال نامه الکترونیکی و یا قرارداد دادن آگهی با هدف برقراری ملاقاتهای شخصی با کسی، بازدید از اتاقهای سکسی چت و پرداختن به فعالیت های آن لاین تعاملی اشاره کرد (Sexuality Education Resource Centre, ۲۰۰۳: ۴).

به طور خلاصه کاربران معتاد به سایبر سکس علائم زیر را از خود بروز می دهند:

۱. صرف وقت زیاد روی اینترنت با هدف خاص یافتن سکس سایبر. ضمن آنکه اغلب اوقات وقتی که صرف این کار می شود، بیش از زمانی است که کاربر از پیش در نظر گرفته است.
۲. اشتغال ذهنی کاربر نسبت به یافتن شریک سکسی آن لاین.
۳. استفاده مکرر از اتاقهای چت و پیامهای نمونه به منظور یافتن امور خیالی و رویایی که در زندگی واقعی ممکن نیست.
۴. حرکت مکرر از سکس سایبر به سکس تلفنی و یا ترتیب دادن ملاقاتها در زندگی واقعی.

۵. مخفی نگه داشتن فعالیتهای آن لاین از شریک جنسی مقابل و دروغ گفتن به اعضای خانواده و دوستان راجع به میزان استفاده و درگیر بودن در اینترنت.
۶. ترجیح دادن سکس سایر بر شریک جنسی در زندگی واقعی.
۷. استفاده از اینترنت به عنوان ابزاری برای گریز از مشکلات و یا تخفیف احساس ناامیدی، اضطراب و افسردگی.
۸. از دست دادن احساس بی قراری، افسردگی و کج خلقی در هنگام قطع کردن و یادست کشیدن از اینترنت (Sexuality Education Resource Centre, ۲۰۰۳:۴).

۲. اعتیاد از نوع روابط سایبر

افرادی که دچار اعتیاد به گپ زدن و گفت و گوی اینترنتی می شوند، معمولاً بیش از حد درگیر روابط اینترنتی اند و احتمال اینکه به مسائل غیر اخلاقی نیز آلوده شوند، بالاست. دوستی اینترنتی خیلی سریع اهمیت و جایگاه روابط خانوادگی و دوستان قدیمی را می گیرد. این اعتیاد در اکثر موارد منجر به شکست ازدواجها و بی ثباتی در روابط خانوادگی می شود (A-Yacet, ۲۰۰۱:۳). طبق آمار منتشر شده از سوی موتور جست و جوی Goto در مورد تعداد جستجوها در اتاقهای چت، در سال ۲۰۰۱ تعداد این جست و جو روزانه به ۱۱۷۴۲۷ مورد رسیده است (غمامی، ۱۳۸۴:۴۵).

۳. اعتیاد به خرید، تجارت و مزایده

در حال حاضر خرید و فروش آن لاین رشد فزاینده ای در میان عموم یافته است. از این رو، زیاد می بینیم افرادی که دچار مشکلات ناشی از خرید و فروش آن لاین سهام از جمله خرید کالاهای آن لاین و سایر سایتهای مزایده هستند. (D-Caraga, ۲۰۰۳:۴). این اعتیاد در برگیرنده مقوله وسیعی از رفتارهایی است که می توانند شامل علاقه مفرط به قمار اینترنتی، خرید و یا معامله سهام باشد. این افراد به منظور افزایش سرمایه خود از کازینوهای مجازی، بازیهای جذاب، جراحیهای اینترنتی و یا بازارهای دلالی استفاده می کنند، اما این فعالیتها اکثراً باعث نابودی سرمایه شده و به قیمت اهمال دیگر وظایف شغلی و متزلزل شدن روابط خانوادگی تمام می شود (A-Yacet, ۲۰۰۱:۳).

۴. اعتیاد به جست و جو ذخیره پیش از اندازه اطلاعات

و فوراً اطلاعات قابل دسترس در شبکه، نوع جدیدی از عادات گریزناپذیر کاوش و جست و جوی اینترنتی را پدید آورده است. بدین ترتیب که افراد زمان بیشتری را جهت جمع آوری و سازماندهی داده هایشان صرف می کنند. افراط گری و کاهش میزان بهره وری کاری، از پیامدهای این نوع اعتیاد است (۸- Yacet, ۲۰۰۱:۳). در این نوع اعتیاد، فرد شیفته غنای اطلاعات وب می شود و جست و جوی بیش از اندازه برای جمع آوری اطلاعات، از پیامدهای این شیفتگی است.

۵. اعتیاد به کامپیوتر (انجام و سواس گونه بازیهای کامپیوتری و یا برنامه نویسی علوم کامپیوتر)

در دهه ۸۰ که بازیهای کامپیوتری مانند مین یاب و بازی ورق وارد دنیای کامپیوترها شد، محققین پی بردند که افراط در بازیهای کامپیوتری باعث می شود کارمندان اکثر ساعات کاری شان را صرف بازی کنند. این بازی ها چند نفره نبودند، همچنین نیازی به اتصال به شبکه اینترنت نداشتند

(۸- Yacet, ۲۰۰۱:۳).

مردم بیشتر پولهایی را که برای سرگرمی و تفریح کنار می گذارند، صرف بازی کردن آن لاین می کنند، تارفتن به سینما برای تماشای فیلم (۵- Careaga, ۲۰۰۳:۴). نتایج تحقیقات انجام گرفته بر روی ۳۳۶ نفر از دانش آموزان دبیرستانی حاکی از آن است که ۲۶ درصد از آنها پول غذایشان را صرف بازیهای ویدئویی می کنند (فتیر، ۱۹۹۵، به نقل از امیدوار و صارمی، ۱۳۸۱:۶۶).

کلین و کپیز (۱۹۹۰) دریافتند که دانش آموزانی که بازیهای ویدئویی را به هر سرگرمی دیگری ترجیح می دهند، در قیاس با دیگر شاگردان، دارای مشکلات رفتاری بیشتری هستند (Zahniser, ۲۰۰۰:۱).

گریفیث و دانکاستر طی مطالعه ای که روی نمونه ای ۳۷۸ نفری در خصوص بازیهای کامپیوتری و میزان شیوع و شاخصهای جمعیتی آن در انگلستان انجام داد، دریافت که میانگین سنی ۱۳/۵ سال بوده و ۹۷۷ درصد از آنها تجربه این بازیها را داشته و میانگین سنی شروع بازیها در گروه مورد بررسی، ۸۴ سال بوده است. همچنین، دلایل این افراد برای شروع این بازیها شامل خنده (۷۵ درصد)، مبارزه (۲۷ درصد)، هماهنگ شدن با دوستانی که به بازی می پرداختند (۲۵ درصد) و نیافتن سرگرمی جالب توجه دیگر (۲۳ درصد) است (فتیر، ۱۹۹۵، به نقل از امیدوار و صارمی، ۱۳۸۱:۶۶).

فثیر گزارش می دهد که در انگلستان، ۴۱ درصد از ۴۰۲ نفر مورد بررسی، نیم یا بیشتر پول هفتگی خودشان را صرف بازیهای کامپیوتری می کردند. ۲۸ درصد از آنها هفته ای یک یا چند بار به بازی می پرداختند. برخی هم برای انجام بازیها، به قرض کردن پول از دوستانشان می پرداختند. تعداد دیگری، پول غذای شان را صرف بازیهای کامپیوتری کرده و گروهی نیز با فروش اموالشان، پول انجام بازیها را تامین می کردند (امیدوار و صارمی، ۱۳۸۱: ۳۴).

اعتیاد به موزیک نیز صورت دیگری از اعتیاد به رایانه است که اشاره به آن در این قسمت حائز اهمیت است. براساس یک مطالعه، یکی از کاربران اشاره کرده است که حدود ۱۳۸۹ فایل موسیقی روی درایو هارد کامپیوتر خود داشته و روزانه ۲۰ تا ۳۰ کلیپ ویدئویی ذخیره می کند. حتی گاهی اوقات چهار ساعت دنبال یک آهنگ روی سایتهای موسیقی میگردد (Careaga, 2003: 4).

دیدگاهها و نظریه ها در تبیین اعتیاد اینترنتی

روابط مجازی، پویا هستند، می توانند بسیار حمایتی باشند، و در مقایسه با منافع بالقوه، حداقل خطر را به دنبال داشته باشند. مردم به کمک اینترنت، روابط جدیدی را براساس فعالیت نو، برانگیزنده و تقویت کننده تشکیل می دهند. پس، عاقلانه است که انتظار داشته باشیم درصد بالایی از مردم در ظرف فاصله زمانی محدود جذب آن شوند (King, 1996: 10).

در پاسخ به این سوال که اینترنت واقعا چه چیزی دارد که افرادی که از آن استفاده می کنند، به طور بالقوه دچار رفتارهای مخرب می شوند و اینکه چرا برخی مردم خودشان را در معرض خطر از دست دادن شغل، ازهم گسیختگی روابط، و یازیانهای مالی قرار می دهند، دیدگاههای مختلفی از زوایای گوناگون ایراد شده است. از طرفی، اعتیاد به اینترنت یک پدیده بین رشته ای است، و علوم مختلف پزشکی، رایانه ای، جامعه شناسی، حقوق، اخلاق و روانشناسی هر یک از زوایای مختلف این پدیده را مورد بررسی قرار داده اند. در هر یک از این علوم مختلف، نظریه هایی برای این اختلال مطرح شده است. همچنین در بسیاری از موارد، نظریه های مطرح شده، از چارچوب یک علم خارج می شود و ترکیبی از مفاهیم چندین علم را دربرمی گیرد.

با وجود پژوهشهای فراوان و تلاشهای هماهنگ برای شناسایی مهمترین عوامل گرایش فرد به اعتیاد به اینترنت، همچنان موارد مبهم و پرسشهای بسیاری فراروی محققان و متخصصان این حوزه

قرار دارد. وجود دیدگاه‌ها، نظرات، تبیینها و اختلاف نظر در مورد نحوه پدید آمدن، طبقه بندی، تشخیص، تداوم و استمرار اعتیاد به اینترنت، به پیچیدگی و معماگونه بودن این آسیب اشاره دارد. به همین دلیل است که هنوز هیچ فرد، نظریه و دیدگاهی که قادر به تبیین تمامی "رفتارهای اعتیاد گونه" باشد، مطرح نشده است.

گروهول در توضیح این مسئله که چرا مردم به گونه‌ای اعتیاد آور از اینترنت استفاده می‌کنند، الگوی استفاده مرضی از اینترنت را پیشنهاد کرده و در این رابطه، دو دیدگاه ارائه می‌دهد:

۱. علت گرایش افراد به استفاده اعتیاد آور از اینترنت، تمایل آنها به دوری گزیدن از مشکلاتی است که در زندگی شخصی با آنها مواجهند. به عبارتی، افراد برای اینکه از مشکلات زندگی فرار کنند، به اینترنت روی می‌آورند.

۲. دیدگاه دومی که گروهول در خصوص دلیل رویکرد افراد به استفاده اعتیادی از اینترنت بیان می‌کند، دیدگاه قابل قبول تری است. وی در این دیدگاه، به مراحل اشاره می‌کند که فرد هنگام کار با اینترنت و کشف منابع آن، از آنها گذر می‌کند. مراحل مورد نظر گروهول به قرار زیر است:

۱. افسون‌گری یا سواس؛ این مرحله زمانی است که محیط برای فرد تازه است و وی تازه وارد این محیط شده است. یا اینکه فرد یک کاربر قدیمی است که فعالیت جدیدی را در اینترنت پیدا می‌کند. مرحله اول، به شدت اعتیاد آوری است. در واقع، این حالت اعتیادی تا جایی ادامه دارد که فرد وارد مرحله دوم یعنی توهم‌زدایی یا سرخوردگی شود.

۲. توهم‌زدایی یا سرخوردگی؛ در این مرحله، فرد نسبت به فعالیتی که اغلب انجام می‌دهد، سرخورده و بی‌تمایل می‌شود. موقعی که فرد از این مرحله بگذرد، می‌تواند مطمئن‌آورد مرحله سوم یعنی تعادل شود.

۳. تعادل؛ نماد و مشخصه بارز مرحله سوم، استفاده طبیعی از اینترنت است. هر فردی در زمانهای متفاوتی وارد مرحله سوم می‌شود. در جمع بندی این سه مرحله باید گفت که حتی گاه اتفاق می‌افتد که تمامی این مراحل به صورت چرخشی در فرد تکرار شوند. در واقع، سیر این مراحل به صورت خطی نیست. به ویژه، زمانی که فرد فعالیت جدید جالب دیگری را در اینترنت پیدا می‌کند، این مراحل دوباره در وی از نو شروع می‌شوند (Duran, ۲۰۰۳: ۲).

معنادان اغلب یک "زندگی دوم" (Second life) و یا مفری را برای "فراموش کردن مشکلاتشان در

هنگام آن لاین بودن ایجاد می کنند، درست مانند احساس کرختی و مستی که افراد معتاد به الکل در هنگام نوشیدن الکل گزارش می دهند" (۳: ۲۰۰۳: Sexuality Education Resource Centre). سیگل و سنا در بررسی نظریه های مربوط به اعتیاد اینترنتی، به نظریه های کلان انحراف و کج رفتاری اجتماعی استناد کرده و این نظریه ها را به چهار دسته کلی تقسیم کرده اند که هر کدام از این دسته های کلی خود نظریه های مختلفی را در بر می گیرد. این چهار دسته کلی عبارتند از:

(۱) نظریه های فردی، (۲) نظریه های ساختار اجتماعی، (۳) نظریه های فرایند اجتماعی، (۴) نظریه های واکنش اجتماعی.

در نظریه های فردی، ریشه اختلال در خود فرد جست و جو می شود، یعنی ساخت زیست شناختی و ویژگیهای روان شناختی شخص است که سازنده رفتار اوست. بر اساس این دیدگاه، شخصیت شامل تمامی جنبه های رفتاری، هیجانی، شناختی، اخلاقی، و حتی جنبه جسمانی، عصبی، هورمونی و بیوشیمیایی می شود که به وجود آورنده رفتار پنهنجار یا ناپهنجار است.

بر اساس نظریه های ساختار اجتماعی، رفتار بزهکارانه، ناشی از سازگاری فرد با شرایط حاکم در محیطهای طبقه پایین است. سیگل و سنا نظریه های ساختار اجتماعی را به سه دسته تقسیم کرده اند:

۱. نظریه درهم ریختگی اجتماعی

۲. نظریه های فشار

۳. نظریه خرده فرهنگ (فرهنگ منحرف)

نظریه های فرایند اجتماعی، ناپهنجاری را ناشی از تعاملات انسانها در زندگی اجتماعی روزمره می دانند. نظریه های فرایند اجتماعی به نظریه های زیر تقسیم پذیرند:

الف) نظریه تداعی افتراقی

ب) نظریه کنترل اجتماعی

ج) نظریه کنترل اجتماعی هیرشی

نظریه های واکنش اجتماعی، بر روی نقشی که نهادهای اقتصادی و اجتماعی در ایجاد رفتارهای ناپهنجار دارند، متمرکز می شوند. یعنی روشی که در آن، جامعه از خود نسبت به فرد واکنش نشان می دهد و روشی که افراد نسبت به جامعه واکنش نشان می دهند. دو نظریه مهم در بین نظریه های واکنش اجتماعی، نظریه، "برچسب" و نظریه "تضاد" است (امیدوار و صارمی، ۳۹: ۱۳۸۱-۳۸).

در خصوص دلایل گرایش افراد به اینترنت و استفاده اعتیادی از آن، نظریه های دیگری هم ارائه شده است، که عبارتند از:

۱. نظریه پویایی روانی و شخصیت

این نظریه، ریشه های اعتیاد فرد به اینترنت را به سال های آغازین زندگی وی ارتباط می دهد. به عبارتی، عمده ترین دلایل گرایش اعتیاد آور فرد به اینترنت، شوک های روحی یا کمبودهای عاطفی دوران کودکی، ارتباط با سایر ویژگی های خاص شخصیتی و یا سایر اختلالات، و خلق و خواهی های گرایش های روانشناختی ارثی است. طبق این دیدگاه، بسته به حوادثی که در دوران کودکی برای فرد اتفاق افتاده است و یا ویژگی های شخصیتی ای که در طی بلوغ در این فرد شکل گرفته است، او برای تقویت یک رفتار اعتیاد آمیز و یا هر رفتار دیگری مستعد می شود. در این حالت، آنچه که اهمیت دارد، موضوع یا فعالیت نیست، بلکه فرد و شرایطی است که وی متأثر از آن، معتاد می شود (Duran, ۲۰۰۳:۲).

۲. نظریه کنترل اجتماعی

بر اساس نظریه کنترل اجتماعی هیرشی، عاملی که باعث جلوگیری از رفتارهای انحرافی نوجوانان و جوانان می شود، "پیوند اجتماعی" است. به اعتقاد هیرشی، پیوندهای اجتماعی دارای چهار عنصر اصلی دلبستگی، تعهد، مشغولیت و اعتقاد است. ضعف هر یک از این چهار عنصر در فرد می تواند موجب بروز رفتارهای انحرافی او شود.

الف) دلبستگی: کسانی که به دیگران دلبستگی و علاقه ای ندارند، نگران این نیستند که روابط اجتماعی خود را به خطر اندازند و به همین علت بیشتر احتمال دارد که مرتکب رفتار انحرافی شوند.
ب) تعهد: هر چقدر میزان تعهد فرد نسبت به خانواده، شغل، دوستان و غیره کمتر باشد، احتمال ارتکاب رفتار انحرافی بیشتر خواهد بود.

ج) درگیری (مشغولیت): کسانی که مشارکت مداوم در فعالیتهای زندگی، کار، خانوادگی و غیره ندارند و بیکارند، فرصت بیشتری برای انحراف دارند.

د) باور و اعتقاد: اگر فردی اعتقاد قوی به ارزشها و اصول اخلاقی یک گروه نداشته باشد یا به این

ارزشها و فادار نباشد، احتمال گرایش وی به رفتار انحرافی بیشتر خواهد بود (امیدوار و صامی، ۱۳۸۱: ۵۶).

۳. تبیین رفتاری

این تبیین بر پایه مطالعات بی. اف. اسکینر راجع به شرطی شدن عامل یا کنشگر است. بر اساس این دیدگاه، فرد برای دریافت پاداش وارد اینترنت می شود. پاداشهایی که وی از این رفتار می گیرد، فرار از واقعیت، رسیدن به عشق و سرگرمیهای زیاد است و چنانچه فرد در زمانهای آتی نیز به این پاداشها نیاز داشته باشد، احتمالاً به اینترنت روی خواهد آورد. در نتیجه، این روند تقویت شده و چرخه همچنان ادامه پیدا می کند (Duran, ۲۰۰۳: ۲).

۴. تبیین بیوپزشکی

بر پایه تبیین بیوپزشکی، عوامل ارثی و مادرزادی و یا اختلالات شیمیایی در مغز و فرارسانها، دلایل اصلی روی آوردن فرد به اعتیادند. از نظر این دیدگاه، وجود برخی کروموزومها، هورمونها، و مواد زائد و یا فقدان مواد شیمیایی لازم و مشخص و فرارسانهایی که فعالیت مغز و سایر دستگاههای عصبی را تنظیم می کنند، در بروز اعتیاد در فرد موثرند (Ferris, ۲۰۰۲: ۳). آزادسازی حجم زیاد دوپامین در مراکز لذت، باعث سرکوبی کارکردهای حیاتی مغز و نهایتاً کنترل آن می شود. از این نظر، روشهای چندی وجود دارد که طی آن، استفاده از اینترنت احتمالاً باعث تحریک این فرایند عصبی-بیولوژیکی می شود. روشهای مورد نظر عبارتند از:

۱. تجربه بالقوه شدید قدرت، هیجان، خوشحالی، تحریک، تحقق اهداف و رضایت، که در نتیجه آن فرد قادر خواهد بود در یک لحظه، پیرامون هر چیزی، به منبع گسترده اطلاعات وصل شود.
۲. احساس مخاطره جویی، مانند شرط بندی، با ناشناخته ماندن چیزی که شاید اتصال بعدی به اینترنت بتواند آن را مشخص کند همراه است. حال این امر ناشناخته، ممکن است کسب اطلاعات جدید و جالب و یا فرصتهای تعاملی همچون ارتباط صرف با یک دوست، رفتن به اتاقهای چت، هرزه نگاری، سکس سایبر، خرید آن لاین و جز اینها باشد.
۳. اثر خویشتن داری رضایت بخشی که گمنامی کاربر در نت به وی می دهد. این امر هم باعث تسریع روند صمیمیت و پیوند اجتماعی می شود که ظاهراً صداقت آن از ارتباط شفاهی بیشتر است و

هم موجب می شود که فرد دچار رویا و خواب و خیال شود و یا یک هویت کلی جدید برای خود ایجاد کند که ممکن است بسیار لذت بخش هم باشد.

۴. اثر هیپنوتیزم آور حرکات تصاویر روی صفحه مانیتور رایانه (یا تلویزیون).

۵. جذابیت چندرسانه ای همانند رنگ، صدای موزیک یا استریو، سرعت و گرافیکهای فلاش دار

(Lawyers concerned for lawyers, INC., ۲۰۰۵:۲، ۴).

۵. نظریه شناختی

همانند دیدگاه روانکاوی، دیدگاه شناختی متوجه فرایندهای درونی است. البته این دیدگاه بیش از آنکه بر امیال، نیازها، و انگیزشها تاکید کند، بر اینکه افراد چگونه اطلاعات را کسب کرده و تفسیر می کنند و آنها را در حل مشکلات به کار می گیرند، تاکید دارد. اصولاً دیدگاه شناختی بیشتر به افکار کنونی و شیوه های حل مساله توجه دارد تا تاریخچه شخصی.

در این دیدگاه، اعتیاد به اینترنت، برآمده از شناختهای معیوب و یا پردازش معیوب شناختی است و درمان آن مبتنی بر تصحیح فرایندهای شناختی معیوب است (امیدوار و صارمی، ۱۳۸۱:۵۲).

۶. نظریه شناختی - رفتاری

گسترش اعتیاد به اینترنت، با شرایط روانشناختی قبلی به وجود می آید. در اکثر مواقع، این آسیب شناسی شامل افسردگی، اضطراب اجتماعی و انواع روان پریشیهاست. وقتی فرد در معرض استفاده از اینترنت قرار می گیرد، فرایند کاربرد مشکل زای اینترنت شروع می شود. این آسیب شناسی زمینه ای، نوعی آمادگی و تمایل است و موجب شروع استرس می شود. البته چندین عامل دیگر نیز در ایجاد و یا حفظ اختلال دخالت دارند:

اولاً، بعضی از تقویت کننده های رفتاری وجود دارند که به عنوان عامل شرطی عمل می کنند. اتاق، صندلی، دست زدن به صفحه کلید، موس، صدای روشن شدن رایانه، بوق یا صدای زنگ آن در گروه این عوامل هستند.

ثانیاً، بدکاری شناختی نیز در اینجا عمل می کند. زیرا شناخت غیرسازشی در زمینه خود و دنیا، شاخصهای اولیه این اختلال هستند. باورهایی همچون این موضوع که فرد فقط در اینترنت قدرت

کنترل دارد، فقط در آنجا برای خود کسی است و فقط در آنجا قابل احترام است و مانند آن، افکار شناختی مشکل زاد در زمینه "خود" هستند.

باورهایی مانند هیچ کس در بیرون از اینترنت از من خوشش نمی آید، یا اینترنت تنها جایی است که واقعا می شود مردم را شناخت، و هر کسی به نوعی به اینترنت آلوده است و مانند آن افکار شناختی مشکل زاد در زمینه "دنیا" هستند.

ثالثا، بیان کیفی کاربری اینترنت بستگی به شبکه حمایتی اجتماعی فرد دارد. اگر تمام عوامل در فرد وجود داشته باشد و حمایت اجتماعی نشود، احتمال دارد به اعتیاد اینترنتی عمومی روی بیاورد که با رفتارهای جلب توجه اجتماعی، غیر شخصی و غفلت کاری مشخص می شود. اما اگر جنبه های اجتماعی داشته باشد، اعتیاد به اینترنت ویژه در او ایجاد خواهد شد که فقط در بخش ویژه ای از تکنولوژی مانند بازی یا هرزه نگاری جنسی است.

از دیدگاه رفتاری-شناختی، نشانه های اختلال شامل افکار و سواسی درباره اینترنت، کنترل تکانه ضعیف، ناتوانی در متوقف کردن استفاده از اینترنت و مهم تر از همه، این باور که اینترنت تنها دوست فرد است. علاوه بر این، در موقعی که تماس برقرار نیست، به فکر اینترنت بودن، بار آینده تماس گرفتن را پیش بینی کردن و صرف مخارج زیاد درباره اینترنت و کارهای مربوط به آن نیز، نشانه های دیگر این اختلال هستند. مشکل عمده دیگر، جدا کردن فرد از دوستان خود به نفع دوستان اینترنتی است و در نهایت نوعی احساس گناه درباره استفاده از اینترنت و دروغ گفتن به دوستان درباره وقت صرف شده و سری نگه داشتن آن، نشانه های دیگر این اختلال هستند. این افراد در حالی که می دانند کارشان از نظر اجتماعی مورد پسند نیست، نمی توانند آن را متوقف کنند. چرا که خود به خود، به خودارزشی کمتر و در نتیجه نشانه های بیشتر می انجامد (امیدوار و صارمی، ۱۳۸۱: ۵۲).

اعتیاد به اینترنت و نظارت والدین

از زمره عوامل موجد و یا مانع اعتیاد اینترنتی در میان نوجوانان و جوانان، نظارت و کنترلی است که والدین بر استفاده فرزندان از اینترنت اعمال می کنند. مسئله ای که بارز است، این است که معمولا خانواده ها نگاهی متعادل و منطقی پیرامون استفاده فرزندانشان از اینترنت نداشته و دو سیاست کاملا قطبی نسبت به این موضوع در پیش می گیرند. به طوریکه براساس نتایج یونگ در سال ۱۹۹۸، معمولا

والدین در برخورد با استفاده فرزندانشان از اینترنت، مایلند در یکی از دو دسته "سهل انگاری مهربانانه" و "تبعید قاطع یا مطلق قرار بگیرند" (Bullen and Harre, ۲۰۰۰:۶)

تحقیقات صورت گرفته نشان داده است که والدین بیشتر نوجوانان آمریکایی در حین آن لاین بودن فرزندانشان، هیچ نظارتی بر آنها ندارند (Bullen and Harre, ۲۰۰۰:۶) همچنین یونگ تقریباً در تمامی مطالعات موردی ای که راجع به معتادان نوجوان اینترنت انجام داد، بدین نتیجه رسید که این نوجوانان در اتاقهای خواب و به دور از چشم بزرگترها آن لاین می شوند. این نتایج نشان می دهد که حتی ممکن است بسیاری از خانواده ها از فعالیتهای آن لاین فرزندانشان اطلاعی نداشته باشند و یا در صورت آگاهی، به دلیل فقدان درک ماهیت این فناوری نسبتاً جدید، نتوانند به طور کامل به خطرات بالقوه استفاده از آن پی ببرند.

البته امروزه، رسانه های متعدد خبری با انتشار خبرهای مختلف راجع به خطرات استفاده مفرط از اینترنت می توانند تا حدودی این نقص را پنهان کنند. اما نکته ای که مسلم است، این است که گاه رسانه ها با پوشش نادرست این خبرها، شیوع پدیده را رقم می زنند. پدیده ای که به زعم یونگ، به جای آنکه والدین را تشویق به آموزش خود و فرزندانشان راجع به ایمنی اینترنتی کند، آنها را وامی دارد که خود و فرزندانشان را از دسترسی به اینترنت منع کنند. این کار اگر چه ممکن است، دسترسی به اینترنت را در منزل دشوار کند، اما، کنترل آن در خارج از منزل و کافی نتها (بخصوص در مدارس که خانواده ها هیچ کنترلی بر کیفیت استفاده فرزندان از اینترنت ندارند تقریباً غیر ممکن است) (Bullen and Harre, ۲۰۰۰:۶).

بر اساس نتایج مطالعات وزارت آموزش و پرورش نیوزیلند، تقریباً تمامی مدارس ابتدایی (۹۶ درصد) و راهنمایی (۹۹ درصد) به اینترنت وصل هستند (Bullen and Harre, ۲۰۰۰:۸) از این رو، بدیهی است که با توجه به افزایش گسترده کاربری اینترنت توسط نوجوانان و جوانان در مکانهای مختلف، کنترل و نظارت بر آنان امری دشوار و گاه در برخی موارد غیر ممکن می نماید.

نتایج برخی از مطالعات و تحقیقات تجربی درباره اعتیاد اینترنتی

در خارج از کشور، مطالعات زیادی به ویژه از نیمه دهه ۶۰ صورت گرفته، که هر کدام از زاویه ای خاص به موضوع اعتیاد اینترنتی و پیامدهای مثبت و منفی آن پرداخته اند. در این بخش به طور جداگانه

به شرح نتایج برخی از آنها که با موضوع تحقیق حاضر تناسب دارند، اشاره می شود: برنر طی مطالعه اش در سال ۱۹۹۶ دریافت که ۳۰ درصد از پاسخگویان، تلاش ناموفق در ترک استفاده از اینترنت داشته اند. همچنین، ۵۸ درصد از پاسخگویان اظهار داشته اند که دیگران (خانواده و دوستان) راجع به استفاده بیش از حد از اینترنت، به آنها گوشزد کرده اند (King, ۱۹۹۶: ۶). برنر (۱۹۹۷) در مطالعه دیگری به این نتیجه رسید که ۱۷ درصد از کاربران بیشتر از ۴۰ ساعت در هفته از اینترنت استفاده کرده و متوسط استفاده نیز، ۱۹ ساعت در هفته بوده است. همچنین، ۵۸ درصد از کاربران اعلام کرده اند که دیگران از وقتی که آنها صرف اینترنت می کنند، شکایت دارند و ۴۶ درصد از آنها نیز اعلام کرده اند که کمتر از چهار ساعت از وقت خواب خود را برای استفاده از اینترنت صرف می کنند (همان: ۲۸-۲۷).

تامپسون در سال ۱۹۹۶ به مطالعه اختلالات اعتیاد اینترنتی در بین مردم پرداخت. بر اساس نتایج مطالعه ایشان، ۷۲ درصد از پاسخگویان اذعان به وجود نوعی اعتیاد یا وابستگی به اینترنت در خود داشته اند و ۳۳ درصد از آنها نیز به اثرات سوء استفاده از اینترنت بر زندگی شان اشاره کرده اند. در رابطه با تاثیر اعتیاد اینترنتی بر احساس کمبود در روابط اجتماعی واقعی، تامپسون به نتایج مختلفی دست یافت: ۲۹ درصد از پاسخگویان اشاره کرده اند که مهارت های اجتماعی آنها دچار اختلال شده است. در حالی که ۳۶ درصد از آنها به تقویت این مهارت ها اذعان داشته اند. ۴۷ درصد از پاسخگویان به اختلالات فیزیکی همچون تار شدن دید چشم و یا بد خوابی اشاره کرده اند. تامپسون در پایان، چنین نتیجه می گیرد که پدیده اعتیاد اینترنتی، پدیده جدیدی است و بسیاری از مردمی که در حال حاضر مبتلا به آن هستند، در واقع دارند به تازگی و نبودن این منبع دانش در زندگی شان پاسخ می دهند، نه چیز دیگر (Ibid: ۷).

ایگر در سال ۱۹۹۶ به مطالعه تاثیرات اعتیاد اینترنتی بر رفتار مردم کشور سوئیس پرداخت. مطالعه نشان داد که ۱۰/۶ درصد از کل پاسخگویان به اینترنت اعتیاد دارند. همچنین، گروهی که خودشان را معتاد به اینترنت معرفی کرده اند، گرایش به موارد زیر در آنها بیش از گروه غیر معتاد به اینترنت بوده است: ۱. پیامدهای منفی اینترنت بر آنها ۲. مشارکت بیشتر در گروه های خودیار آن لاین ۳. احساس تمایل شدید به استفاده از اینترنت در زمان آف لاین بودن ۴. برای استفاده بعدی از اینترنت انتظار کشیدن ۵. به خاطر استفاده از اینترنت، احساس گناه کردن ۶. دروغ گفتن به دوستان راجع به میزان آن لاین بودن.

۷. شکایت خانواده و دوستان نسبت به استفاده مفرط از اینترنت (۶: Ibid-V).

یونگ (۱۹۹۶) در مطالعه‌ای که انجام داده، دریافت که ۸۰ درصد از پاسخگویان، کاربران وابسته اینترنت بودند که انگاره‌های رفتاری معتادانه قابل توجهی را از خود بروز دادند. وی خاطر نشان می‌سازد که وابستگی به اینترنت، گسستها و انقطاعهای شدیدی در زندگی تحصیلی، اجتماعی، مالی و شغلی مشارکت کنندگان ایجاد کرده است. به طوری که ۵۸ درصد از دانش آموزان و دانشجویان، کاهش چشمگیری در عادات مطالعه، افت نمرات درسی، غیبت در کلاسها، مشروط شدن و مانند آن دارند. افزون بر این، کنترلی وجود ندارد که این افراد همیشه وقت خودشان را در فعالیتهای علمی صرف کنند. ۴۳ درصد این شاگردان به خاطر دیر خوابیدن ناشی از استفاده از اینترنت، در مدرسه با عدم موفقیت روبه رو شده‌اند (Duran, ۲۰۰۳: ۳) و امیدوار و صارمی، (۶۴: ۱۳۸۱).

اندرسون در سال ۱۹۹۷ به مطالعه تاثیر اعتیاد اینترنتی بر دانشجویان پرداخت. وی دریافت که یک سوم این دانشجویان در نتیجه استفاده مفرط از اینترنت، دچار مشکلات تحصیلی شده‌اند (۲: ۲۰۰۴, al. Llm and et).

باربر (۱۹۹۷) در یک نظر سنجی از معلمان، کارمندان کتابخانه و همکاران کامپیوتر دریافت که به زعم ۸۶ درصد از آنها، استفاده از اینترنت کارآیی درسی دانش آموزان و دانشجویان را بهتر نکرده است. زیرا اطلاعات اینترنتی آنقدر بی سامان و به موضوعات برنامه درسی نامربوط هستند که به آنها کمکی در به دست آوردن نمره بالا در آزمونهاستند نمی‌کند (امیدوار و صارمی، ۶۴: ۱۳۸۱).

شرر (۱۹۹۷) در تحقیقات خویش بر روی دانشجویان دانشگاهها، متوسط استفاده افراد وابسته به اینترنت را ۱۱ ساعت در هفته شناسایی کرده است. همچنین، وی دریافت که ۷۲ درصد از وابسته‌ها، مرد بودند (همان: ۳۱).

اورزاک طی مطالعه‌ای که به سال ۱۹۹۹ انجام داد، دریافت که افرادی که مستعد اعتیاد اینترنتی هستند، به سادگی خسته و ملول می‌شوند، تنها، کمرو و خجالتی و دچار افسردگی یا انواع دیگر اعتیاد هستند. (۱: Chebbi and et al., ۲۰۰۰).

بر اساس نتایج مطالعه یونگ در سال ۱۹۹۷، ۵ تا ۱۰ درصد از جمعیت آن لاین جهان در زمان مطالعه وی معتادند. حدود ۵۴ درصد از معتادان اینترنت، سابقه افسردگی و ۳۴ درصد از آنها نیز سابقه اضطراب و نگرانی دارند. ۵۰ درصد از پاسخگویان نیز اظهار داشته‌اند که سابقه اعتیاد به مواد مخدر دارند. همچنین،

از میان کل پاسخگویان معتاد به اینترنت، ۲۵ درصد بیان کردند که در ظرف ۶ ماه اول آن لاین شدن، به اینترنت معتاد شده‌اند. ۵۸ و ۱۷ درصد از آنها نیز دوره آن را به ترتیب بین ۱ تا ۶ سال، و بیش از ۱ سال ذکر کرده‌اند. متوسط آن لاین بودن پاسخگویان معتاد به اینترنت نیز برابر با ۳۸ ساعت در هفته بود. مردان عموماً از اینترنت به عنوان ابزاری برای جست و جوی قدرت، پایگاه و تسلط استفاده کرده و موارد کاربرد اینترنت در میان آنها نیز شامل کسب اطلاعات، بازیهای تعاملی پر خاشگرانه، اتاقهای سکسی چت و هزینه‌نگاری بوده است. اما استفاده زنان از اتاق‌های چت بیشتر بخاطر تشکیل دوستیهای حمایتگرانه، دوستیابی، و اجتماعی شدن (Socialization) بوده است. ۹۰ درصد از معتادان اینترنت، به سایتهای ارتباطی دو طرفه اعتیاد داشتند: اتاق‌های چت، بازیهای تعاملی، گروههای خبری، و نامه الکترونیکی (۲: ۲۰۰۵، Samson and Keen-۳).

یونگ (۱۹۹۸) در مطالعه‌ای که روی معتادان به اینترنت انجام داد، بدین نتیجه رسید که افراد با موقعیت اقتصادی و اجتماعی بالاتر، و نیز افراد دارای تحصیلات بالاتر، بیشتر در معرض این اختلال قرار دارند.

این مطالعه نشان داد که افرادی که وقت بیشتری دارند، مانند افرادی که در خانه هستند و دانشجویان دانشگاه در خوابگاهها، با احتمال بیشتری در معرض اینترنت هستند (امیدوار و صامی، ۳۳: ۱۳۸۱-۳۱).

مطالعه یونگ در سال ۱۹۹۸ نشان داد که ۸۰ درصد از پاسخگویانی که معتاد به اینترنت بودند، در هفته ۳۸ ساعت از وقتشان را صرف امور و اهداف غیراداری و غیر کاری در اینترنت می‌کنند (۲: ۲۰۰۴، Lim and et al.). یونگ نشان داد که زنان معتاد به اینترنت، از اینکه می‌دانستند کسی نمی‌داند آنها به چه چیزی شبیه هستند، نوعی آسایش خاطر به آنها دست می‌داد (۱۰: ۲۰۰۰، Bullen and Harre). وی همچنین در مطالعه‌اش دریافت که احتمال اعتیاد زنان و مردان به اینترنت برابر است.

گرنفلد (۱۹۹۸) در مطالعه‌ای که روی کاربران اینترنت انجام داد، پی برد که ۵۷ درصد از نمونه تحقیق وی دارای معیار استفاده غیر اداری از اینترنت بودند. از میان این افراد، عمده‌ترین موارد مصرفی اینترنت عبارت بودند از: اتاقهای چت، هزینه‌نگاری، خرید آن لاین، و نامه الکترونیکی. همچنین، حدود یک سوم از مشارکت کنندگان در این مطالعه اظهار داشته‌اند که آنها از اینترنت به عنوان یک روش فرار از وضع همیشگی و یا تغییر خلق و خویشان استفاده می‌کنند. همچنین، افراد معتاد در قیاس با افراد

غیر معتاد، اعتقاد بیشتری به از دست دادن کنترل رفتارهاشان هنگام استفاده از اینترنت داشته‌اند. گرینفلد معتقد است که فقدان کنترل بر رفتارها، تنها یکی از شاخصهای توانمندی طبیعت روانگردان اینترنت است. سایر علائم نیز شامل تحریف وقت و زمان، تسریع دوستی و صمیمیت و کاهش حجب و حیاست. برای مثال، ۸۳ درصد از مشارکت کنندگانی که معیارهای اعتیاد به اینترنت را داشتند، اذعان داشته‌اند که موقعی که از اینترنت استفاده می‌کنند، مرزها را زیر پا گذاشته و کنترلی بر آنها ندارند. این در حالی است که از میان افراد غیر معتاد، تنها ۳۷ درصد به فقدان کنترل بر مرزها اشاره کرده‌اند (DeAngelis, ۲۰۰۰:۱).

یونگ در مطالعه‌اش پیرامون اعتیاد اینترنتی بدین نتیجه رسید که افراد معتاد به اینترنت دچار علائم خاصی بوده و با پیامدهایی مواجهند که دقیقاً مشابه پیامدهای افرادی است که به الکل، شرط بندی، خرید و سایر رفتارهای وسواسی دچار هستند. همچنین، این افراد محیط مجازی اینترنت را جذاب تر از واقعیت روزانه‌شان می‌دانند. زندگی روزانه این قبیل افراد تحت تسلط نیاز به آن لاین شدن قرار دارد. همچنین، عمده‌ترین حوزه‌های متأثر از اعتیاد اینترنتی، مدرسه، خانواده، کار و روابط هستند. علاوه بر این، یونگ بدین نتیجه رسید که بروز اعتیاد اینترنتی ریشه در هفت دلیل اصلی دارد که عبارتند از نارضایتی از زندگی زناشویی، فشار کاری، مشکلات مالی، عدم امنیت، اضطراب، دعوای خانوادگی، و زندگی محدود اجتماعی (Chebbi and et al., ۲۰۰۰:۱).

کوپر طی مطالعه‌ای پی برد که ۱۷ درصد از نمونه تحقیق وی، کاربران "در ریسک" هستند که به شیوه‌ای مشکل ساز درگیر میل جنسی اینترنتی شده‌اند (DeAngelis, ۲۰۰۰:۳).

گرینفلد (۱۹۹۸) در مطالعه خود دریافت که ازدواج و روابط جنسی بیشترین حوزه‌هایی هستند، که تحت تاثیر اعتیاد اینترنتی قرار می‌گیرند. تاکید بر ازدواج و روابط، ظاهراً به خاطر استفاده غیر ارادی از هرزه‌نگاری، سایبر سکس، و موارد سایبر است. حتی ۶۲ درصد از پاسخگویان اظهار کرده‌اند که به طور متوسط هفته‌ای چهار ساعت وارد سایتهای هرزه‌نگاری می‌شوند تا نیازهای جنسی خود را برطرف کنند (Duran, ۲۰۰۳:۲).

گرینفلد در مطالعه دیگری به سال ۱۹۹۹، بدین نتیجه رسید که ۶ درصد از کاربران وب، دچار اعتیاد اینترنتی هستند (Lim and et al., ۲۰۰۴:۲).

کرات در سال ۱۹۹۹ در مطالعه‌اش بدین نتیجه رسید که نوجوانانی که از تماس‌های اجتماعی

کناره گیری می کنند، از اینترنت به عنوان ابزاری برای فرار از واقعیت استفاده می کنند (۲۰۰۴:۲، et al.).

(Lim and

ولش (۱۹۹۹) در مطالعه خویش دریافت که ۸ درصد از دانشجویان مرد با معیارهای اختلال اعتیاد به اینترنت جور در می آیند (همان: ۳۳).

نای و اربرینگ (۲۰۰۰) در مطالعه خویش بدین نتیجه رسیدند که زنها بیش از مردها در دامنه شدید اختلال اعتیاد به اینترنت بوده و بنابراین نسبت به مردها مشکلات بیشتری در استفاده از اینترنت داشتند (همان: ۳۳).

بولن و هری در مطالعه شان در سال ۲۰۰۰، به این نتیجه رسیدند که هر چه جوانان زمان بیشتری را با اینترنت سر کنند، در مقابل از میزان زمانی که صرف محیط اجتماعی واقعی شان خواهند کرد، کاسته خواهد شد. به علاوه آنکه جوانان معتاد به اینترنت همانند سایر معتادان، دچار علائم و شاخصه های اعتیادی مشخص هستند. فعالیتهای اعتیاد آمیز مردان، عموماً بازیهای پر خاشگرانه، سکس چت و سایر سکس، و فعالیتهای اعتیاد آمیز زنان نیز عموماً تشکیل دوستیهای حمایتگرانه، دوستیابی و یا گلایه از شوهران در اتاقهای چت است (۲۰۰۰:۳، Bullen and Harre, ۱۱).

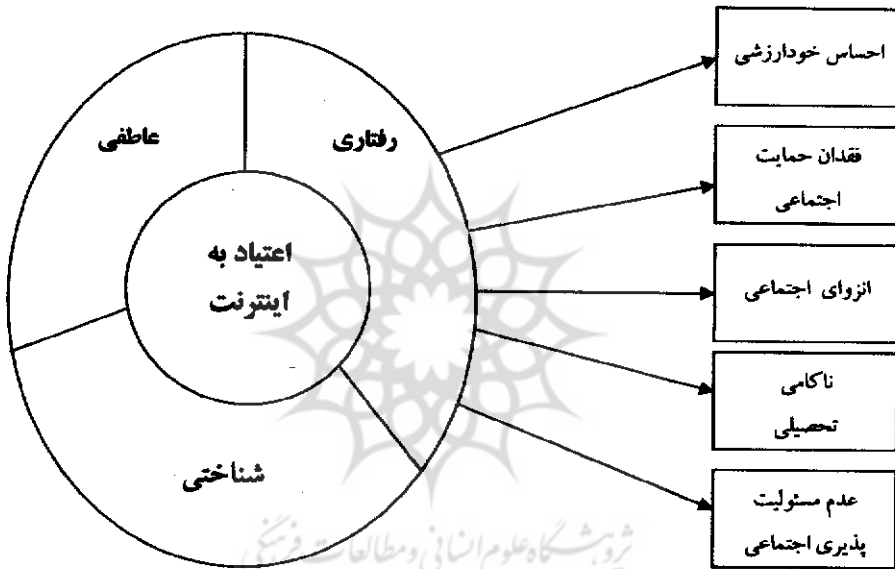
بر اساس نتایج مطالعه اندرسون بر روی دانشجویان، ۱۰ درصد از پاسخگویان دارای معیارهای وابستگی به اینترنت بوده و اکثریت کسانی هم که استفاده اعتیادی از اینترنت داشتند، مرد و از دانشجویان علوم سخت بوده اند (۲۰۰۰:۱، DeAngels).

گروهول (۲۰۰۳) طی تحقیقاتی که در خصوص دلایل گرایش افراد به اینترنت و استفاده اعتیاد آور آنها از اینترنت انجام داد، بدین نتیجه رسید که افرادی که وقت زیادی را صرف استفاده از کامپیوتر می کنند، کسانی هستند که در زندگی با مشکلاتی مواجهند. در واقع، این افراد چون رغبتی به برخورد با مشکلاتشان زندگی ندارند و مایل نیستند حتی با آنها روبه رو شوند، به فعالیت اعتیاد آور در اینترنت می پردازند. به واقع، این گونه رفتارها، مشابه رفتار کسانی است که تلویزیون زیاد نگاه می کنند، یا کتاب زیاد می خوانند، و یا مرتب برای نوشیدن آب به بیرون از اتاق می روند (۲۰۰۳:۱، Duran).

مدل پیامدهای استفاده اعتیادی از اینترنت

با توجه به مباحث پیش گفته شاید بتوان مدل زیر را در ارتباط با پیامدهای استفاده اعتیادی از اینترنت

ارائه کرد.



شکل (۱): مدل پیامدهای استفاده اعتیادی از اینترنت

منابع و مأخذ

۱- منابع و مأخذ فارسی

امیدوار، احمدعلی، و صارمی، علی اکبر (۱۳۸۱)، اعتیاد به اینترنت: توصیف، سبب شناسی، پیشگیری، درمان و مقیاسهای سنجش اختلال اعتیاد به اینترنت، مرکز مشاوره و خدمات روان شناختی پردیس، مشهد: انتشارات تمرین.

غمامی (۱۳۸۴)، خطر سایبر برای کودکان، ماهنامه اصلاح و تربیت، سازمان زندان ها و اقدامات تامینی و تربیتی کشور، شماره ۳۷، فروردین ماه.

۲- منابع و مأخذ انگلیسی

Angelis, Tori (2000), *Is Internet addiction real?*, Volume 31, No. 4, April.

Biggs, Stephen (2000), *Global Village or Urban Jungle: Culture, Self- Construal, and the Internet*, Proceedings of the Media Ecology Association, Volume 1.

Bullen, Pat and Harré, Niki (2000), *The Internet: Its Effects on Fatety and Behaviour Implications for Adolescents*, Department of Psychology, University of Auckland, November.

Careaga, (2003), *About Net addiction*, Hooked on the Net, andrew@kregel.com

Chebbi, Prasanna and et al. (2000), *Some Observations On Internet Addiction Disorder Research*, Graduate Studies Program in Computer Information Systems Southern University at New Orleans New Orleans, LA 70126, USA, Journal of Information Systems Education Volume 11(3-4)

Clinicians drawn in by clients with Internet abuse problems (2000), Volume 31, No. 4, April.

DeAngelis, Tori (2000), *Is internet addiction real?*, Monitor on Psychology, Volume 31, No. 4, April.

Duran, Maria Garcia (2003), *Internet Addiction Disorder*, AllPsych Journal, 14 December.

Fenichel, Michael (2003), *Internet Addiction: "Addictive Behavior, Transference or More?"*, www.fenichel.com/addiction.shtml.

Ferris, R., Jennifer (2002), *Internet Addiction Disorder: Causes, Symptoms, and Consequences*, Psychology Virginia Tech, jferris@vt.edu.

[Http://www.hadeseh.com](http://www.hadeseh.com).

[Http://www.talareweb.com](http://www.talareweb.com).

[Http://www.toptaz.com](http://www.toptaz.com).

King Storm A. (1996), *Is the Internet Addictive, or Are Addicts Using the Internet?*, December.

Lawyers concerned for lawyers, INC. (2005), *Internet: Constructive or Compulsive?*, Massachusetts Lawyer Assistance Program, Winter.

Lawyers concerned for lawyers, INC. (2005), *Internet: Constructive or Compulsive?*,

Lim, Jin-Sook and et al. (2004), *A Learning System for Internet Addiction Prevention*, Proceedings of the IEEE International Conference on Advanced Learning Technologies (ICALT'04).

Oliver, Andy (2003a), *Is this all just a Bunch of Hype?*, Internet Addiction Home.

Oliver, Andy (2003b), *Defining Internet Addiction*, Internet Addiction Home.

Pinnelli, Stefania (2002), *Internet Addiction Disorder and Identity on line: the Educational Relationship*, Faculty of Teaching Science, University of Lecce, Italy, stefania@ilenic.unile.it

Samson, Jeri and Keen, Beth (2005), *Internet Addiction*, Webmaster@notmykid.org.

Seth, Arpna (2003), *The Internet: Addiction or Hobby?*, Active Karma Ventures Pvt. Ltd.

Sexuality Education Resource Centre (2003), *What is Sexual Dependence/Addiction?*.

Suler, John (2005), *Computer and Cyberspace Addiction*, Pioneer Development Resources, Inc. www.selfhelpmaganize.com

Verzola, Roberto (2002), *The Internet: towards a Deeper Critique*, Source: <http://www.inomy.com>.

Yacet (2001), *What Is Internet Addiction?*. The Consumer Jungle. www.consumerjungle.org.

Zahniser, Pat (2000), *Are you Addicted to the Internet?*, LSW, CEAP, UPMC Health System Employee Assistance Program, September.



ثرويشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگي
پرتال جامع علوم انسانی