



### وحیبه بشارت زاده

روان‌شناس، مشاور، استاد دانشگاه  
مدیر مرکز خدمات مشاوره‌ای بشارت



## اعتیاد اینترنتی بین نوجوانان و جوانان

در جهان امروز، فرهنگ رسانه‌ای با برتری رسانه‌ی اینترنت، فراگیرترین و مسلط‌ترین فرهنگ تأثیرگذار جامعه است. مرکز ثقل این تأثیر، روی نسل جوان در حال رشد، یعنی جوانان و نوجوانان است. این ارتباط می‌تواند به رشد مهارت‌های مختلف یادگیری منجر شود. البته در کنار این مزیت‌های بزرگ، باید در کمین خطرهای پنهان آن نیز بود. این پدیده‌ی تناقض‌آلود از یک جهت بهترین و غنی‌ترین بستر رشد، تحول و توسعه‌ی زندگی انسان‌ها را فراهم کرده و از سوی دیگر، مسموم‌ترین و آسیب‌زاترین فضای فرهنگی و تربیتی را نیز در درون خود دارد. در واقع پدیده‌ی اینترنت، یک شمشیر دولبه است، یعنی هم فرصت است و هم تهدید.

امروزه اصطلاح هراس رسانه‌ای در بحث‌های جامعه‌شناسی و علوم ارتباطات، جایگاه وسیعی یافته است. این اصطلاح اشاره به مسأله‌ی ترس و نگرانی جامعه‌ی کنونی می‌کند که ریشه در ابزار فرهنگی دارد. این هراس، بیشتر متوجه کودکان و نوجوانان است. این فناوری، خوراک‌هایی غیر قابل هضم را در اختیار کودکان و نوجوانان قرار می‌دهد و دنیای آنان را آشفته می‌کند. سرانجامه‌ی اطلاع‌رسانی جهان در ژانویه ۲۰۰۳ تأکید می‌کند که ظرفیت‌سازی و سوادآموزی در زمینه‌ی فناوری اطلاعات، عاملی اساسی است و بالاترین میزان حمایت در این زمینه باید از جانب خانواده‌ها به همراه مدیریت اخلاقی و هدایت عقلانی- فردی باشد. متأسفانه با توجه به پژوهش‌های انجام شده بخش عمده‌ای از پدر و مادران از خطرهایی که فرزندان‌شان در اینترنت با آن مواجه‌اند، اظهار بی‌اطلاعی می‌کنند.

اجتماعی است که شامل نوعی وابستگی رفتاری به اینترنت است و استفاده‌ی بیمارگونه و وسواسی از اینترنت را شامل می‌شود. این اختلال طبق دیدگاه «یانگ» کارکردهای انطباقی شخص را مختل می‌سازد. فرد معتاد کسی است که دست‌کم ۳۸ ساعت در هفته، وقت خود را صرف استفاده از اینترنت می‌کند.

### آمار اعتیاد به اینترنت در تهران:

براساس نتیجه‌های پژوهش «دکتر معیدفر» بر روی ۸۰۰ نفر، ۲۴/۳ درصد از مجموع کاربران نسبت به اینترنت، به صورت حاد اعتیاد داشته‌اند. این رقم حدود ۱/۴ کاربران را در بر می‌گیرد. طبق نتیجه‌های این پژوهش بین مسؤلیت‌پذیری و اعتیاد، رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد. یعنی هرچه اعتیاد به اینترنت بیشتر باشد، مسؤلیت‌پذیری اجتماعی، کمتر می‌شود. همچنین بین اعتیاد اینترنت و عامل‌هایی از جمله انزوای اجتماعی، ناکامی تحصیلی و کارایی، فقدان حمایت اجتماعی و خودباوری رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد. پاسخ‌گویان به‌طور میانگین ۱۱ ساعت و ۲۲ دقیقه در هفته به اینترنت

### آمار استفاده کنندگان از اینترنت در دنیا:

امروزه بیش از یک میلیارد کاربر اینترنتی در دنیا وجود دارد. اینترنت در سال ۱۳۷۰ توسط مرکز تحقیقات فیزیک نظری و ریاضی برای اولین بار به ایران آمد. اینترنت در ایران از همان ابتدا حرکت شتاب‌آلودی داشت؛ به طوری که براساس آمار ۴ ساله‌ی اخیر از سوی وزارت ارتباطات و فناوری، تعداد کاربران اینترنتی، ۲۵ برابر شده است. سه‌چهارم کاربران اینترنتی در ایران، ۲۱ تا ۳۲ سال سن دارند و این در حالی است که ۶۴ درصد از کاربران اینترنتی در منزل هم از اینترنت استفاده می‌کنند.

### اعتیاد به اینترنت:

هم‌زمان با دسترسی گسترده‌ی افراد به اینترنت، شاهد نوع جدیدی از اعتیاد به نام اعتیاد به اینترنت هستیم که مسأله‌ی خاص عصر اطلاعات است. «اعتیاد اینترنتی» اصطلاحی بود که اولین بار به وسیله‌ی «یانگ» در سال ۱۹۹۶ معرفی گردید و مورد توجه روان‌شناسان، روان‌پزشکان و درمان‌گران قرار گرفت. اعتیاد به اینترنت، نوعی اختلال روان‌شناختی-

## خوشبختی در یک کلام

### همه‌ی امور به هم مربوطند.

آیا دقت کرده‌اید که هر وقت منظم ورزش می‌کنید، میل به غذاهای سالم‌تر و بهتری دارید؟

آیا دقت کرده‌اید که وقتی غذاهای سالم‌تر و بهتری می‌خورید، انرژی بیشتری دارید و به طبع دوست دارید که ورزش کنید؟

همه چیز زندگی به هم مربوط است. روش تفکر شما، روی روحیه‌ی شما مؤثر است؛ روحیه‌ی شما بر نوع راه رفتن‌تان مؤثر است؛ راه رفتن شما روی نحوه‌ی گفتار‌تان اثر می‌گذارد و روش حرف زدن‌تان، روی طرز فکر‌تان مؤثر است!

تلاش برای پیشرفت در یک بعد زندگی، بر سایر بعدهای زندگی اثر می‌گذارد.

وقتی در خانه خوشحال هستید، در محل کار نیز احساس شادی بیشتری خواهید کرد و وقتی در محل کار، شاد باشید، در خانه نیز شاد خواهید بود.

این‌ها به چه معناست؟

به این معناست که برای پیشرفت در زندگی، می‌توانید از هر نقطه‌ی مثبتی شروع کنید. می‌توانید با برنامه‌ای برای پس‌انداز، نوشتن لیست هدف‌های‌تان، رژیم غذایی یا تعهد برای گذراندن وقت بیشتر با فرزندان‌تان شروع کنید. این کار مثبت، منجر به نتیجه‌های مثبت دیگری هم می‌شود، چون که همه‌ی امور به هم مربوطند.

مهم نیست تلاشی که جهت «پیشرفت» می‌کنید، کجا صرف می‌شود؛ مهم این است که شروع کنید.

عکس این قضیه هم صادق است. یعنی اگر یک بعد زندگی شما خراب شد، سایر بعدها هم به زودی خراب می‌شوند. باید به این مسأله‌ها دقت خاصی داشته باشید.



### در یک کلام

هر کاری که انجام می‌دهید، به نوبه‌ی خود اهمیت دارد، زیرا بر امور دیگر نیز مؤثر است.



دکتر علی‌رضا واعظ شوشتری

منبع: «خوشبختی در یک کلام» «آندره متیوس»

ترجمه‌ی: «دکتر علی‌رضا واعظ شوشتری»

- «دکتر محمدرضا قرآتی»

دسترسی دارند و مدت زمان اتصال آنان به‌طور میانگین ۱ ساعت و ۵۶ دقیقه بوده است. نتیجه‌های این پژوهش نشان می‌دهد گروه سنی ۱۹ تا ۳۰ سال، افرادی هستند که به‌شدت درگیر اعتیاد هستند.

### ۵ نوع ویژه از اعتیاد به اینترنت:

(۱) اعتیاد به موضوع‌های جنسی در کامپیوتر

(۲) اعتیاد به رابطه‌های اینترنتی در کامپیوتر

(۳) اجبار شبکه‌ای

(۴) جمع‌آوری اطلاعات

(۵) اعتیاد به رایانه

### «گروه‌ها» الگوی مرضی اعتیاد را پیشنهاد کرده و دو دیدگاه

در این زمینه ارائه می‌دهد:

(۱) علت گرایش افراد به اعتیاد، تمایل آنان برای دوری گزیدن از مشکل‌هایی است که در زندگی، شخص با آن‌ها مواجه است.

(۲) ماندن در مرحله‌ی اول یا به عبارتی تثبیت در مرحله‌ی اول کار با اینترنت که شامل سه مرحله است:

(الف) افسون‌گری یا وسواس

(ب) توهم‌زدایی یا سرماخوردگی

(ج) تعادل

### ۱۰ گام برای زندگی به‌هنجار (دیویس ۲۰۰۱)

(۱) رایانه را به اتاق دیگر منتقل کنید.

(۲) موقعی از اینترنت استفاده کنید که کسی در خانه باشد.

(۳) برای اینترنت زمان‌بندی ایجاد کنید.

(۴) در زمینه‌ی مشکل خود با دیگران صحبت کنید.

(۵) تمرین‌های ورزشی انجام دهید.

(۶) در اینترنت هرگز از اسم مستعار استفاده نکنید.

(۷) از اینترنت مرخصی بگیرید.

(۸) درباره‌ی اعتیاد خود زیاد فکر نکنید.

(۹) در قالب گروه‌های حمایتی به سایر معتادان نیز کمک کنید.

(۱۰) به افراد حرفه‌ای (مشاوران و روان‌شناسان) مراجعه کنید.

### راه‌های گام‌به‌گام درمان شناختی- رفتار (دیویس ۲۰۰۱):

در این روش، درمان شامل ۱۴ هفته مشاوره می‌باشد که علت اعتیاد، قدم‌به‌قدم شناسایی شده و در جهت بهبود، گامی مؤثر به‌عمل آورده است.

منابع: «اعتیاد به اینترنت» «احمد امیدوار» «علی اکبر صارمی»

[www.rasaneh.org](http://www.rasaneh.org)

[www.shargh](http://www.shargh)

[www.itan.ir](http://www.itan.ir)

[www.iran-news-paper-bashagh.net-news-paper](http://www.iran-news-paper-bashagh.net-news-paper)