



چکیده:

در این مقاله پس از ارائه‌ی بحث و توضیح پیرامون اینترنت به عنوان محصولی جدید در حوزه فناوری اطلاعات و نقش محوری آن در ابعاد مختلفی چون علمی، اقتصادی، پزشکی، ارتباطی و مانند آن، از این امکان مهم ارتباطی به عنوان یک ابزار مهم توسعه یاد شده است؛ در عین حال از آسیب‌های روان شناختی اینترنت به عنوان نواسیب نیز سخن به میان آمده است که یکی از آنها اعتیاد به اینترنت یا اختلال ثاب می‌باشد. تجربیات و نظریات مختلفی در این زمینه توسط محققین داخلی و خارجی ابراز شده است که آغاز آن به سال ۱۹۹۴ توسط کیمبرلی یانگ برمی‌گردد. آمارهای مربوط به اعتیاد به اینترنت، نتایج و نظرسنجی‌های منتشره در این زمینه ذکر شده و سپس علل و زمینه‌هایی که باعث می‌شود فرد استفاده‌کننده از اینترنت به آن معتاد شود مورد بحث قرار گرفته است. در پایان مقاله، راه‌های پیشگیری، درمان و یا تعدیل استفاده از اینترنت و چند توصیه‌ی ایمنی برای محافظت از کودکان و نوجوانان در هنگام استفاده از اینترنت بیان شده است.

اختلال اعتیاد به اینترنت

تورج فلاح مهنه

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت حیدریه

مقدمه

مشکلاتی چند در ابعاد سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، امنیت ملی و روان شناختی باشد؛ هرچند سخن گفتن از آسیب‌های اینترنت به معنای نفی کلی مزایای این پدیده و داشتن نگاه منفی بدان نیست. امروزه آسیب‌های فردی و روان شناختی اینترنت از سایر خطرات آن بیشتر است. در بعد روان شناختی، اینترنت می‌تواند آسیب‌های جدی متعددی از جمله هویت نامشخص، اضطراب، افسردگی و انزوا، اعتیاد به اینترنت و بخصوص اعتیاد به گپ زنی را برای کاربران به وجود آورد. بنابراین برای استفاده‌ی مؤثر و مثبت از این امکان چند رسانه‌ای بایستی به دقت عوارض آن را شناخت و در جهت برطرف نمودن آثار منفی و برنامه‌ریزی صحیح جهت کاربرد بهینه‌ی آن اقدام نمود. با این وصف، مقاله حاضر با هدف شناخت یکی از آسیب‌های روان شناختی اینترنت، یعنی اعتیاد به اینترنت، به رشته تحریر در آمده است. با این امید، که بتوانیم به موازات افزایشی که در اتصال کاربران به شبکه اینترنت در کشور ما صورت می‌گیرد، گام‌هایی را در راستای مقابله با مضرات این تکنولوژی نوین برداریم.

اینترنت به خودی خود یک وسیله خنثی است که می‌توان از آن برای جست و جوی اطلاعات استفاده کرد. بی شک رشد روزافزون آن فواید و اهمیت غیر قابل انکاری دارد. چندان که دردوران حاضر نقش محوری اینترنت چنان اساسی است که بدون آن امکان برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های آتی توسعه و بهره‌وری متناسب با آن در زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و علمی امکان پذیر نخواهد بود. اینترنت بشارت‌گر کاهش فاصله‌ها و گسترش روابط میان آدمیان شده است. اما این زمینه ارتباطی مهم و مؤثر، که چندی است همانند دیگر رسانه‌ها بخصوص تلویزیون، به منازل مردم راه پیدا کرده است و بتدریج می‌رود تا به عنوان عضوی از خانواده‌های ایرانی نیز خود را معرفی نماید، از کاستی‌ها و آسیب‌هایی جدی نیز برخوردار است. آسیب‌هایی که می‌توان از جمله‌ی آنها کاهش امنیت شبکه‌ای و نرم‌افزاری مورد استفاده‌ی کاربر را در مقابل تهدید و ویروس‌های کامپیوتری و هکرها نام برد. همچنین استفاده از اینترنت می‌تواند مسبب بروز

شناخت عوامل اصلی اعتیاد به اینترنت صورت گرفته است، هنوز ابهامات بسیاری در این حوزه وجود دارد. نزدیک به ۵ تا ۱۰ درصد از استفاده کنندگان از اینترنت دچار مشکل اعتیاد به اینترنت می‌باشند. در برخی گزارش‌ها از استفاده روزانه، بیش از ۷ ساعت، از اینترنت به عنوان اعتیاد شدید و بیش از ۴ ساعت به عنوان اعتیاد خفیف نام برده شده است. (درگاهی، خبرگزاری ایسنا)

احتمال اعتیاد به اینترنت در افراد منزوی و گوشه‌گیر و کسانی که در ارتباطات اجتماعی و بین‌فردی خود مشکل دارند بیش از دیگران است

در آمریکا و برخی از جوامع پیشرفته تعداد معتادان به اینترنت از اعتیاد به مواد مخدر و سایر موارد اعتیاد آور بیشتر است. برخی از آمریکایی‌ها روزانه بیش از ۱۸ ساعت از وقت خود را صرف اینترنت می‌کنند. (سه شنبه ۸۴/۱/۱۸)

(IRAN IT NETWORK:

به گفته‌ی سرپرست مرکز درمان اعتیاد به الکل و مواد مخدر دانشگاه استنفورد، اگر فردی متوجه شد که قادر نیست یک روز را بدون استفاده از اینترنت سپری کند، شکی نیست که این فرد به استفاده از اینترنت معتاد شده است. عنصر بحث بر انگیز در مورد اعتیاد به اینترنت آن است که بر خلاف موارد وابستگی به یک ماده شیمیایی، اینترنت فواید مستقیم زیادی دارد که قضاوت درباره آن را دشوار می‌سازد. در کتابچه راهنمای آماری و تشخیصی اختلالات روانی، ویراست چهارم منتشر شده توسط انجمن روان‌پزشکان آمریکا، قمار مرضی بیش از هر اختلال دیگر به اعتیاد به اینترنت شبیه دانسته شده است.

زمینه‌ها و سوابق تجربی

نواسیب‌های اجتماعی از سال ۱۹۹۰ در دنیا مطرح شد و هم‌اکنون در حال تبدیل شدن به یک معضل فرهنگی، اجتماعی، روانی، عاطفی، فکری و اخلاقی است که جوامع مختلف از جمله ایران نمی‌توانند فارغ از تأثیرات نواسیب‌ها به خصوص اعتیادهای نوین باشند. (علم‌الهدایی ۱۳۸۴)

مفهوم اعتیاد به اینترنت برای اولین بار در مطالعه‌ی مقدماتی توسط کیمبرلی یانگ استاد یار دانشکده روانشناسی برادفورد (۱۹۹۴) مطرح شد و بحث و جدل‌هایی جدی را میان درمانگران و دانشگاهیان برانگیخت. مطالعه‌ی او که بر روی بیش از ۵۰۰۰ کاربر کامپیوتر انجام شد منجر به دستیابی به نتایج جالبی شد. از جمله این که، افراد خجالتی بیشتر در معرض اعتیاد به اینترنت قرار دارند. همچنین این

تعریف و توضیح

لفظ اعتیاد بیشتر تداعی گراعتیادهای سنتی همچون اعتیاد به الکل، نیکوتین، مواد مخدر و قمار است. اما اعتیاد از طریق اینترنت، نوع جدیدی از اعتیاد است که ارمغان ناخواسته‌ی عصر تکنولوژی و ارتباطات محسوب می‌شود. گسترش رایانه‌های شخصی و افزایش اتصال به اینترنت از خانه و محل کار منجر به ظهور اعتیاد آنلاین شده است. اعتیاد به اینترنت شامل اعتیاد به اتاق‌های گپ، هرزه‌نگاری، قمار آنلاین، خریدهای اینترنتی و اخبار اینترنتی و مانند آن می‌شود. این اعتیاد می‌تواند زمینه‌ی تخریب سلامت، روابط، احساسات و در نهایت روح و روان افراد را فراهم نماید.

اعتیاد به اینترنت با عباراتی نظیر "اختلال ناشی از استفاده بیش از حد از اینترنت" یا استفاده نامعقول و بی‌مراغه از اینترنت تعریف شده است. گاهی از این بیماری با عنوان "اختلال اعتیاد به اینترنت" یا "اعتیاد مجازی" نیز نام برده می‌شود. این اختلال، پدیده‌ای چند بعدی است که علوم مختلف رایانه‌ای، حقوق، جامعه‌شناسی، پزشکی، اخلاق و روان‌شناسی هر کدام یکی از زوایای مختلف آن را مورد بررسی قرار داده‌اند. اما به رغم تحقیقات زیادی که به منظور





پست الکترونیک و خرید از شبکه وابسته هستند، علائم بالینی شبیه به معتادان به الکل و یا مواد مخدر را از خود نشان داده‌اند.

دکتر جان گروهل که تحقیقات وسیعی در زمینه اعتیاد به اینترنت انجام داده است، معتقد است که چیزی که باعث اعتیاد آور شدن اینترنت گردیده، تلاش برای اجتماعی شدن است. به عقیده وی جنبه‌هایی از اینترنت که کاربران بیشترین وقت خود را در آنها سپری می‌کنند با تعامل اجتماعی مرتبط است؛ مانند گروه‌های مباحثه یا خبری، اطلاق‌های گپ، بازی‌های آنلاین، پست الکترونیک و مانند آن. (جهانگیر ۱۳۸۳)

در پژوهشی که در دانشگاه علوم پزشکی تهران توسط گروهی از محققان از جمله آقای حسین درگاهی انجام شد، مشخص گردید که افرادی که از نظر روان شناختی درون‌گرا و دارای مهارت‌های ارتباطی پایینی هستند، معمولاً بیشتر جذب اینترنت می‌شوند و احتمال اعتیاد آنها به اینترنت بیش از دیگران است. همچنین افرادی که تشویش و احساس از خود بیگانگی دارند بیشتر به اینترنت روی می‌آورند، که علت آن تلاش برای جبران حس اجتماع گریزی و خانواده گریزی توسط این افراد است. (ایسنا مرداد ۱۳۸۴)

نکنه که دانشجویان تازه وارد دانشگاه‌ها، که در شهرهایی دور از خانواده خود مشغول به تحصیل می‌گردند، از اولین قربانیان اعتیاد به اینترنت هستند. (جان گراهل ۲۰۰۳)

در کتابی از کارول پوتر به نام *Caught in the net*، داستان یک دانشجوی دانشگاه به نام دان عنوان می‌شود که در سال اول دانشگاه نمرات بسیار بالایی داشته، اما پس از مدتی هم اطاقی بودن با یک دانشجوی دیگر که به صورت مستمر مشغول کار با کامپیوتر و اینترنت بود، سطح نمرات او به کمتر از نصف نمرات سال اول کاهش یافت.

در تحقیقی که در دانشگاه فلوریدا، بر روی ۲۰ دانشجو که به تصدیق خودشان همگی از اینترنت استفاده نادرست کرده و به آن معتاد بوده‌اند صورت گرفت، سعی بر آن گردید که مرز بین استفاده مداوم از اینترنت و اعتیاد به آن مشخص گردد.

در نتیجه ی تحقیق تأکید شده

است که اغلب افراد در تشخیص اینکه آیا فرد به اینترنت معتاد است و یا از آن به صورت مداوم استفاده می‌کند دچار اشتباه می‌شوند. (شبکه فناوری اطلاعات ۱۸ مرداد ۱۳۸۴)

مطالعات اخیر دکتر دیویس پژوهشگر دانشگاه یورک، روی گروهی از دانشجویان نشان می‌دهد که علت اعتیاد به اینترنت در بسیاری از آنها دستیابی به راهی

برای سرکوب اضطراب‌ها و تنش‌های زندگی بوده است. به گفته وی احتمال اعتیاد به اینترنت در افراد منزوی و گوشه گیر و کسانی که در ارتباطات اجتماعی و بین فردی خود مشکل دارند بیش از دیگران است. (خبرگزاری موج) نتایج تحقیقات دانشگاه پیتسبورگ بر روی ۵۰۰ کاربر اینترنت نشان داده است که کسانی که به اتاق‌های گفتگو و بازدید از سایت‌های مختلف،

در آمریکا ۶۲ درصد کاربران اینترنت اظهار داشته‌اند که بطور مرتب به سایت‌های هرزه نگاری سر می‌زنند و به طور متوسط در طول هفته چهار ساعت را به گشت و گذار در سایت‌های غیر اخلاقی مختص بزرگسالان می‌گذرانند.

اصطلاح "ببوه اینترنتی" به تازگی برای همسر فرد معتاد به اینترنت اطلاق می‌گردد.





شاخصه‌های آماری

بر اساس یک نظر سنجی انجام گرفته در آمریکا ۸۵ درصد از دانش آموزانی که از اینترنت استفاده می‌کنند به افت تحصیلی دچار شده‌اند. هم چنین ۸۶ درصد از معلمان معتقدند که استفاده از اینترنت باعث شده تادانش آموزان در انجام تکالیف درسی خود کوتاهی کنند.

طبق یک نظر سنجی دیگر در آمریکا ۶۲ درصد کاربران اینترنت اظهار داشته‌اند که بطور مرتب به سایت‌های هرزه نگاری سر می‌زنند و به طور متوسط در طول هفته

چهار ساعت را به گشت و گذار در سایت‌های غیر اخلاقی مختص بزرگسالان می‌گذرانند.

به عقیده برخی از روان پزشکان نسبت معتادان حدود ۲ تا ۵ میلیون در ازای هر ۵۰ میلیون استفاده کننده معمولی است. آماری بسیار جالب از طرف پلیس ملی آمریکا نشان داده است که در طول سالهای پس از ۱۹۹۵، یعنی از زمانی که استفاده از اینترنت بتدریج رو به افزایش گذاشت، جرائم سنگین و تبهکاری به میزان ۲/۱۴ درصد کاهش پیدا کرده است!

به گفته دکتر یانگ، بیشتر معتادان به اینترنت بین ۴۰ تا ۸۰ درصد از وقت خود را طی جلساتی با طول ۲۰ ساعت، تنها به استفاده می‌کنند.

پژوهش دانشگاه علوم پزشکی تهران نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت در افراد با میانگین سنی ۱۵ تا ۱۹ سال، بیشتر از سایر گروههای سنی است. ۵/۸ درصد از کاربران مورد مطالعه اعتیاد شدید، ۲۹/۲ درصد اعتیاد خفیف و بقیه اعتیاد نداشته‌اند. حس بیگانگی از خود و اجتماع در ۲/۳ درصد افراد مورد مطالعه شدید، در ۱۲/۷ درصد متوسط و در ۸۵ درصد افراد خفیف بود.

به گفته علم الهدایی، ۸۰ درصد از پرسه زدن‌های اینترنت که توسط نوجوانان در جهان و از جمله ایران صورت می‌گیرد، در سایت‌های ضد اخلاقی و گاه جنسی است. همچنین ۳۰ درصد کامپیوترهای خانگی در اتاق خواب فرزندان قرار دارد.

علل و زمینه‌ها

درباره علل و زمینه اعتیاد به اینترنت نظریه پردازان مسائل

مختلفی را ذکر کرده‌اند که در این قسمت بطور خلاصه به این موارد اشاره می‌شود:

- داشتن حس بیگانگی از خود و اجتماع در بعضی افراد باعث می‌شود که برای جبران این حالت به استفاده بیش از حد از اینترنت روی آورند.

- بیکاری برخی از نوجوانان و جوانان ممکن است باعث روی آوردن آنها به اینترنت و شاید اعتیاد آنها به این امکان ارتباطی گردد.

- کمرویی و خجالتی بودن (درون گرایی) برخی افراد که باعث می‌شود در دنیای خیالی خود و اتاقهای گفتگو، بدون اینکه از کسی خجالت بکشند به ارتباط گسترده با دیگران بپردازند.

- آرامش بخش بودن استفاده از اینترنت برای برخی افراد که دچار تشویش و استرس هستند به عنوان راهی برای سرکوب اضطرابها و تنش‌های زندگی

- سهل و آسان بودن استفاده از اینترنت

- ناشناس ماندن فرد استفاده کننده از اینترنت

- استفاده از آن به عنوان راهی برای گریز از دنیای واقعی

- وسیله ای برای ارضای کاذب نیازهای روانی و هیجانی (مانند نیاز جنسی)

علائم و عوارض

فرد معتاد به اینترنت پس از مدتی در جنبه‌های مختلف عاطفی، شخصیتی، رفتاری، جسمی و اجتماعی خود دچار عوارض و مشکلاتی می‌گردد. اطرافیان فرد بزودی متوجه بروز این مشکلات و عوارض می‌گردند که بارزترین آنها

اختلال در روابط بین فرد با دیگران است. هم چنین دیگر علائم و عوارض ناشی از استفاده بیش از حد از اینترنت به قرار زیر میباشند:

- افت تحصیلی و مشکلات شغلی، به صورتی که نمونه‌هایی گزارش شده است که فرد کارمند بخاطر استفاده اعتیاد گونه از اینترنت، از محل کار خود اخراج شده است.

- بروز مشکلات خانوادگی بین والدین و فرزندان بخصوص در روابط زن و شوهر، چنان که اصطلاح "بیوه اینترنتی" به تازگی برای همسر فرد معتاد به اینترنت اطلاق می‌گردد.

- استرس یا فشار روانی و بروز حالت‌های عصبی در اثر روابط اینترنتی رقابت آمیز مانند بازی‌های شبکه‌ای

- مشکلات مربوط به ستون فقرات، چشم درد، ضعف بینایی و دیگر عوارض جسمانی

- انزوا و کناره گیری از جمع و به طور کلی قطع ارتباط با واقعیت

- غفلت و بی تفاوتی نسبت به سایر کارها و وظایف روزانه حتی غذا خوردن

- ضعف شدن مبانی اخلاقی و بروز انحرافات

- خستگی مفرط و تضعیف سیستم ایمنی بدن

- اختلال در میزان و زمان خواب

- عدم توجه به وضع ظاهری و بهداشت شخصی

- برانگیختگی هیجانی و تحریک جنسی

- افسردگی و اختلالات خلقی

- از بین رفتن خلاقیت، از دست دادن کنترل و ضعف اراده

- بروز آشفتگی، عصبانیت و بداخلاقی در صورت وصل

نشدن به اینترنت

- استفاده از مکانیزم "انکار" و کتمان واقعیت در مورد استفاده بیش از حد از اینترنت

پیشگیری و درمان

درمان و کمک به معتادان اینترنت در حال حاضر در مراحل ابتدایی قرار دارد و جالب اینکه اکثر مراکز پشتیبانی و کمک‌رسانی به معتادین اینترنتی، راهنمایی‌ها و روش‌های درمانی خود را از طریق اینترنت ارائه می‌دهند. با این وجود، رویکردهای شناختی، روانکاوانه و رفتاری توصیه‌ها و راهنمایی‌هایی را جهت پیشگیری و مقابله با این پدیده ارائه نموده‌اند که مهمترین آنها بشرح زیر می‌باشد:

- ایجاد آمادگی و ظرفیت شناختی در کاربر و سپس خرید و تهیه امکانات و تجهیزات اتصال به اینترنت

- جلب اعتماد فرزندان، به گونه‌ای که والدین را در جریان

مسائل خصوصی خود قرار دهند

- تقویت مبانی ارزشی، اخلاقی و دینی فرزندان و ایجاد "خودکنترلی" در آنها

- تصحیح و تقویت مهارت‌های ارتباطی

فرزند با دیگران توسط والدین

- ایجاد جو صمیمانه در خانواده و

مهرورزی نسبت به فرزند

- استقرار رایانه در مکان‌های

عمومی منزل مانند اتاق نشیمن و

پذیرایی

- در صورت بروز علائم اعتیاد به

اینترنت نیازی به منع دسترسی

کامل به اینترنت نیست، بلکه

بایستی اقدامات لازم در جهت تعدیل استفاده از آن متمرکز گردد.

- کمک به فرد برای شناخت عمق وابستگی به اینترنت و قبول واقعیت

- در نظر گرفتن پاداش در ازای کاهش اتصال به شبکه و

فعالیت‌های جبرانی و تنبیهی در صورت تخطی

- تهیه فهرستی از فعالیت‌های جایگزین مفید و ارائه آن به

فرزند به صورت تدریجی

توصیه‌های ایمنی برای کودکان و نوجوانان در استفاده از اینترنت

- به هیچ عنوان اسم، آدرس، شماره تلفن و هرگونه اطلاعات شخصی خویش را آشکار نکنید.





به کودکان توصیه می شود با کسانی که احتمالاً روی اینترنت ملاقات می کنید تماس تلفنی و یا قرار ملاقات نگذارند.
- بدون اجازه والدین دستور خرید ندهید یا برای پیشنهادی مجانی ثبت نام نکنند.

۷. ضیایی پرور، حمید - آسیب شناسی نسل اینترنت

www.It Iran.com

۸. علم الهدایی - خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) ۱۷ و ۵ مرداد ۱۳۸۴

۹. ولدی، سجاد - خبرگزاری موج MOJ NEWS ۸۴/۳/۹

_ Addictions , symptoms of Internet Addictions

10. www.Addictions.org

articles.com _How to beat addictions to cyber space

11. www.find

John.m.Grohol, Internet addiction guid

12. www.Psychocentral.com

13. www.kidssafenet.com

عکس خود را از طریق اینترنت یا پست الکترونیکی برای کسی ارسال نکنید.

- با کسانی که احتمالاً روی اینترنت ملاقات می کنید تماس تلفنی و یا قرار ملاقات نگذارید.

- بدون اجازه والدین دستور خرید ندهید یا برای پیشنهادی مجانی ثبت نام نکنید.

- به افرادی که خود را به نوعی به شما معرفی می کنند، اعتماد نکنید.

- به جز به والدین خود رمزهای عبور خود را برای شخص دیگری فاش نکنید.

- در صورت دریافت مطالب خشن و فریبنده، والدین خود را باخبر کنید.

منابع

۱. امیدوار، احمد و صارمی، علی اکبر - اعتیاد به اینترنت

۲. جهان گیر، عیسی - مقاله (آسیبهای روان شناختی

اینترنت) مجله ره آورد نور شماره ۷

۳. خجسته بخت، مرتضی - شبکه خبری خلیج

فارس

۴. رجبی، مسعود - روزنامه همشهری ۱۸ خرداد ۱۳۸۲

۵. شبکه فناوری اطلاعات IRAN IT NETWORK ۱۸ و ۲۷ مرداد ۱۳۸۴

۶. صادقی، حسن - مقاله «اینترنت و تأثیرات اجتماعی آن» مجله اصلاح

تربیت شماره ۲۲

