

## تأثیر اعتیاد به اینترنت بر سلامت روحی و روانی

### جوانان و نوجوانان

(تاریخ دریافت ۱۴۰۰/۱۱/۱۵، تاریخ تصویب ۱۴۰۱/۰۵/۱۲)

مژگان منصوری هرسینی

#### چکیده

اعتیاد به اینترنت یکی از انواع اعتیاد رفتاری است که در آن فرد وابستگی شدیدی به اینترنت و استفاده از دستگاه‌های آنلاین پیدا می‌کند تا از این طریق بتواند با تنش‌ها و استرس‌های زندگی مقابله کند. اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی را می‌توان پدیده‌ای رایج در زندگی‌های امروزی دانست. اینترنت به خودی خود ابزار بی‌ضرری است، اما استفاده بیش از حد و نادرست از آن، خطر اعتیاد به آن را به دنبال دارد که این پدیده مشکل عمده‌ای را برای بهداشت روانی جامعه ایجاد کرده است. همانند تمام انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به اینترنت نیز با علائمی همچون اضطراب، افسردگی، کج خلقی، بی‌قراری و افکار وسواسی یا خیالبافی راجع به اینترنت همراه است. نکته مهم این است که اعتیاد به اینترنت تنها به ساعت‌هایی که فرد در اینترنت صرف می‌کند محدود نمی‌شود بلکه این مسئله میزان زمانی رخ می‌دهد که فرد در اینترنت فعالیت‌های غیر ضروری می‌کند و کنترلی بر آن ندارد. استفاده از اینترنت برای انجام تکالیف مدرسه، وظایف شغلی، کسب و کار، تحقیق و ... جزء اعتیاد به اینترنت محسوب نمی‌شود. به همین دلیل و به واسطه اهمیت این موضوع در این مقاله قصد داریم به بررسی تأثیر اعتیاد به اینترنت بر سلامت روحی و روانی جوانان و نوجوانان بپردازیم.

**واژگان کلیدی:** اینترنت، فضای مجازی، رایانه، اعتیاد به اینترنت، دانش‌آموزان، خطر

اعتیاد، جوانان و نوجوانان

## بخش اول: کلیات

در دسترس بودن اینترنت در دنیای امروز مزایای زیادی دارد و منجر به پیشرفت و تغییر الگوی زندگی بسیاری از خانواده‌های امروزی شده است. علی‌رغم تمام مزایایی که استفاده از اینترنت، فضای مجازی و تکنولوژی‌های جدید ارتباطی فراهم کرده است، استفاده نادرست از آن می‌تواند تبعات و پیامدهای سنگینی به همراه داشته باشد و باعث اعتیاد فرد به اینترنت و فضای مجازی شود. هولمز در تعریف خود از اعتیاد اینترنت به تعریف استفاده طبیعی و معمولی اینترنت پرداخته و می‌گوید که هر گاه میزان استفاده از اینترنت به کمتر از ۱۹ ساعت در هفته برسد، در آن صورت می‌گوییم که فرد به شکل طبیعی از اینترنت استفاده می‌کند. بنابراین، از نظر هولمز، فردی که بیش از ۱۹ ساعت در هفته از اینترنت استفاده می‌کند، معتاد به اینترنت است. یونگ نیز اشاره می‌کند که فرد معتاد کسی است که حداقل ۳۸ ساعت در هفته و یا ۸ ساعت در روز، وقت خود را صرف استفاده از اینترنت می‌کند. متخصصان در زمینه آسیب‌شناسی، محدودترین تعریف را برای طبقه‌بندی استفاده از اینترنت ارائه می‌دهند. 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 ۵/۸ ساعت و یا بیشتر برسد، کاربری است که باید مورد بررسی‌های آسیب‌شناسانه قرار گیرد. گولدبرگ معتقد است که اعتیاد اینترنتی عبارت است از استفاده بیمارگونه و وسواسی از اینترنت، که معیارهایی همچون تحمل و علائم کناره‌گیری، از شاخصه‌های آن هستند (لیم و همکاران، ۲۰۰۴). در کل باید خاطر نشان کرد که اعتیاد و وسواس به اینترنت شامل استفاده بیش از حد (بیش از ۲ ساعت در روز) و وسواس گونه از اینترنت جهت تجارت‌های آنلاین، بازی‌ها و حراجی‌های آنلاین و قمار بازی است که باعث دور شدن از اجتماع حقیقی، افسردگی، بد خوابی، چاقی و تنبلی می‌شود. بنابر نظر کارشناسان، این پدیده با توجه به فضای تحریک‌کننده و جذاب اینترنت در حال گسترش است و در صورت عدم استفاده صحیح مشکلات اجتماعی بسیاری را برای جوامع مدرن و غیر مدرن ایجاد می‌کند. خبرزدگی و اعتیاد به اطلاعات، سبب دور شدن از خانواده و محیط اجتماعی و تحت تأثیر قرار گرفتن فرد توسط رسانه‌ها و اخبار منتشر شده در فضای سایبر می‌شود. بنابراین اعتیاد به رایانه

بر اساس تعاریف جامعه شناختی و روانشناسی به استفاده مداوم از رایانه و بازی ها و برنامه‌های آفلاین رایانه اطلاق می‌شود. 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 ۱۲ 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 کناره‌گیری استفاده می‌شود.
- ۴- از اینترنت، اغلب در دوره‌های زمانی پیش از آنچه که در ابتدا مدنظر بود، استفاده می‌شود.
- ۵- حجم قابل توجهی از وقت صرف فعالیت‌های مربوط به کاربری اینترنتی (برای مثال، کتابهای اینترنتی، جست‌وجوی بروزرهای جدید وب، جست‌وجوی فروشندگان اینترنتی و جز اینها) می‌شود.
- ۶- به‌خاطر استفاده از اینترنت، از فعالیت‌های مهم اجتماعی، شغلی و یا تفریحی دست کشیده و یا کاسته می‌شود.
- ۷- فرد به‌دلیل استفاده مفرط از اینترنت، خطر فقدان روابط مهم، شغل، و فرصت‌های آموزشی و شغلی را می‌پذیرد (معیدفر، حبیب پور و گنجی، ۱۳۸۶).

### بخش دوم: بررسی و شناخت انواع اعتیاد به اینترنت

اعتیاد اینترنتی «اصطلاح وسیعی است که تنوع گسترده‌ای از رفتارها و مشکلات مربوط به کنترل وسواس و انگیزش را در بر می‌گیرد. دیویس از زاویه نوع استفاده از اینترنت، معتقد

است که کاربران به دو شکل آسیب شناسانه و مرضی از اینترنت استفاده می‌کنند:

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 می‌کند، در فرد باقی می‌ماند. مانند قماربازی، هرزه نگاری، و مانند آن که اگر شخص به اینترنت دسترسی نداشته باشد، از طریق دیگر نشان داده می‌شود، اما چون این فرصت در اینترنت فراهم است، فرد به آن روی می‌آورد.

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، ۱۳۹۰). بطور جامع و خلاصه، اعتیاد اینترنتی چندین گونه دارد که پنج نوع آن شایع‌ترین است. ضمن آنکه هر یک از این گونه‌ها، شاخصه‌ها و معرفهای خاصی دارند، که با بقیه متفاوت است:

### **بند اول: اعتیاد به سایبر سکس**

امروزه مطالب زیادی راجع به شیوع هرزه نگاری و سکس سایبر در اینترنت در اتاقهای چت شنیده و یا خوانده می‌شود. اما، چیزی که مردم درک نمی‌کنند، این است که هرزه اینترنتی، کسب‌وکار و تجارت بزرگی است. سایتهای هرزه نگاری، بزرگترین بخش از فروشهای تجارت الکترونیکی را تشکیل می‌دهند. 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 گفت‌وگوی خاص دارند. همانند سایر انواع اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به سکس سایبر و یا روابط سایبر نیز به موضوع رهاشدن از واقعیت اشاره می‌کند، که طی آن زمان، پول، عواطف و انرژی به گونه‌ای صرف اینترنت می‌شود که روز به روز از کنترل فرد خارج می‌شود. اینترنت تنها چیزی را فراهم می‌کند که معتادان به اینترنت دنبال آن هستند: انزوا، گمنامی، و ابزار مخفی نگه داشتن هزینه‌هایی که بارها صرف خرید هیجان سکسی می‌شود. از نمونه‌های فعالیت‌های سکسی سایبر می‌توان به مواردی چون کپی کردن و یا نگاه کردن عکس‌های هرزه همراه با خودارضایی، مطالعه و یا نوشتن نامه‌ها و داستانهای صریح سکسی، ارسال نامه الکترونیکی و یا

قراردادن آگهی با هدف برقراری ملاقاتهای شخصی با کسی، بازدید از اتاقهای سکسی چت و پرداختن به فعالیتهای آنلاین تعاملی اشاره کرد (دیویس، ۲۰۰۱).

### **بند دوم: اعتیاد از نوع روابط سایبر**

افرادی که دچار اعتیاد به گپ زدن و گفت و گوی اینترنتی می‌شوند، معمولاً بیش از حد درگیر روابط اینترنتی‌اند و احتمال اینکه به مسائل غیراخلاقی نیز آلوده شوند، بالاست. دوستی اینترنتی خیلی سریع اهمیت و جایگاه روابط خانوادگی و دوستان قدیمی را می‌گیرد. این اعتیاد در اکثر موارد منجر به شکست ازدواجها و بی‌ثباتی در روابط خانوادگی می‌شود. طبق آمار منتشر شده از سوی موتور جست‌وجوی Goto در مورد تعداد جستجوها در اتاقهای چت، در سال ۲۰۰۱ تعداد این جست‌وجو روزانه به ۱۱۷۴۲۷ مورد رسیده است (غمامی، ۱۳۸۴).

### **بند سوم: اعتیاد به خرید، تجارت و مزایده**

در حال حاضر خرید و فروش آنلاین رشد فزاینده‌ای در میان عموم یافته است. از این رو، زیاد می‌بینیم افرادی که دچار مشکلات ناشی از خرید و فروش آنلاین سهام از جمله خرید کالاهای آنلاین و سایر سایتهای مزایده هستند. این اعتیاد دربرگیرنده مقوله وسیعی از رفتارهایی است که می‌توانند شامل علاقه مفرط به قمار اینترنتی، خرید و یا معامله سهام باشد. این افراد به منظور افزایش سرمایه خود از کازینوهای مجازی، بازیهای جذاب، حراجیهای اینترنتی و یا بازارهای دلالی استفاده می‌کنند، اما این فعالیتها اکثراً باعث نابودی سرمایه شده و به قیمت اهمال دیگر وظایف شغلی و متزلزل شدن روابط خانوادگی تمام می‌شود (معدفر و همکاران، ۱۳۸۶).

### **بند چهارم: اعتیاد به جست‌وجو ذخیره بیش از اندازه اطلاعات**

وفور اطلاعات قابل‌دسترس در شبکه، نوع جدیدی از عادات گریزناپذیر کاوش و جست‌وجوی اینترنتی را پدید آورده است. بدین ترتیب که افراد زمان بیشتری را جهت جمع‌آوری و سازماندهی داده‌هایشان صرف می‌کنند. افراط‌گری و کاهش میزان بهره‌وری کاری، از پیامدهای این نوع اعتیاد است. در این نوع اعتیاد، فرد شیفته غنای اطلاعات وب می‌شود و جست‌وجوی بیش از اندازه برای جمع‌آوری اطلاعات، از پیامدهای این شیفتگی

است (دیویس، ۲۰۰۱).

## **بند پنجم: اعتیاد به کامپیوتر (انجام وسواس‌گونه 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 می‌شود کارمندان اکثر ساعات کاری‌شان را صرف بازی کنند. این بازی‌ها چند نفره نبودند، همچنین نیازی به اتصال به شبکه اینترنت نداشتند. مردم بیشتر پولهایی را که برای سرگرمی و تفریح کنار می‌گذارند، بجای رفتن به سینما برای تماشای فیلم، صرف بازی کردن آنلاین می‌کنند (عبدالهیان، ۱۳۸۴).

### **بخش سوم: نگاهی اجمالی به رویکردهای نظری درباره اینترنت**

با توجه به ویژگی‌هایی که در محیط‌های اینترنتی وجود دارد، محیط‌های اینترنتی را به دو دسته می‌توان تقسیم کرد: محیط‌های تعاملی و محیط‌های شبه تعاملی (اسلوین، ترجمه گلیگوری، ۱۳۸۹).

### **بند اول: محیط‌های تعاملی در اینترنت**

محیط‌های تعاملی در اینترنت، به محیط‌هایی می‌گوییم که در آن کاربران می‌توانند ارتباط دو طرفه برقرار نمایند، مثل چت و ایمیل که جهت تأثیر این محیط‌ها بر ارزش‌های خانواده از تئوری کنش ارتباطی هابرماس و به جهت تشکیل گروه در محیط‌های تعاملی اینترنت از تئوری کلی و ولخارت در زمینه تأثیر گروه استفاده می‌کنیم (اسلوین، ترجمه گلیگوری، ۱۳۸۹).

### **بند دوم: نظریه کنش ارتباطی هابرماس**

قبل از پرداختن به نظریه کنش ارتباطی هابرماس<sup>۱</sup>، ابتدا به حوزه عمومی مورد نظر هابرماس می‌پردازیم. حوزه عمومی مورد نظر هابرماس فضایی است که در آن افراد، افراد به شیوه عقلانی بتوانند به بحث پردازند و در این بحث به توافقی برسند و افراد در این محیط‌ها بتوانند به طور برابر شرکت کنند، قدرت در این بحث‌ها دخالتی ندارد، هر موضوعی بتواند در این بحث‌ها مطرح شود، در این بحث‌ها افراد بتوانند مسائل خصوصی خود را مطرح کنند، این بحث‌ها

همیشه باز است و همیشه می توان به آن رجوع کرد و درباره آن بحث کرد. پس محیط اینترنت این فضا را فراهم کرده و شرایط حوزه عمومی مورد نظر هابرماس را تا حدودی دارا می باشد، حوزه عمومی هابرماس عرصه ای است که در آن افراد به منظور مشارکت در مباحث باز و علنی گرد هم می آیند و کنش ارتباطی از طریق بیان و گفت و گو تحقق می یابد. در فضای محیط‌های تعاملی اینترنت بحث "شرایط آرمانی سخن" مورد نظر هابرماس تحقق می یابد و می توان آن را بدین گونه مطرح کرد: هابرماس معتقد است که نیازهای اساسی یا اصیل معینی وجود دارد که تمامی افراد کاملاً آزاد آن‌ها را دارند و این نیازها توسط هر کس که صمیمانه وارد یک گفت و گوی عملی شود ضرورتاً کشف خواهد شد. با توجه به این که در محیط اینترنت علی‌الخصوص در محیط تعاملی اینترنت افراد به راحتی می توانند نیازهای خود را مطرح کنند و این طرح نیازها باعث شکل‌گیری یک فضای گفت و گو و مباحثه شده و در این مباحثه افکار جدیدی شکل می‌گیرد، هابرماس می‌افزاید روابط میان گویندگان و شنودگانی که از توان ارتباط برخوردارند، موجب می‌شود تا یکی دیگر از کارکردهای گفتار که همان شیوه یا همان کاربرد زبان عادی تلفیق شده است وارد عمل گردد و در کاربرد توصیفی زبان هر گفتار کنش نوعی در بردارنده قول صمیمیت یا صداقتی است که با آن من گوینده احساسات، نیازها و نیت‌های درونیم را برای شنونده ابراز می‌کنم، درست در همین بعد است که گفتار شنونده را به دنیای درونی احساس‌ها و انگیزه‌های من و همین‌طور به ارزیابی صحت گفته‌های من می‌کشاند. پس این احساسات باعث شده که روابط بین افراد صمیمی شده و نیازهای خود را بیان کنند و انرژی عاطفی خود را در این محیط مصرف کنند.

### **بند سوم: نظریه کلی و ولخارت در مورد تأثیر گروه**

کلی و ولخارت دریافتند افرادی که از انگیزه بالایی برای حفظ عضویت فرد در گروه برخوردارند، و بنابراین وابستگی بیشتری به تأیید دارند، بعید به نظر می‌رسد که ارتباطات و پیام‌هایی را قبول نمایند که نقطه مقابل هنجارها و ارزش‌های گروه هستند. فرد باید موافقت و تأیید را به دست آورد. در اینجا می‌توان به پذیرش توسط گروه اشاره کرد، یعنی اعضا هرچه بیشتر مورد پذیرش گروه قرار بگیرند، احتمال تأثیر پیام بر گروه بیشتر است. مناظره گروهی

نسبت به سخنرانی‌ها از اثر بخشی دراز مدت در تغییر نگرش‌ها برخوردار است، همچنین اگر این مناظره گروهی به طور آزادانه برگزار شود تأثیر بیشتری در اثر بخشی به اعضا گروه خواهد داشت، بحث و مناظره آزاد در افکار و عقاید تغییر بیشتری به وجود می‌آورد. هرچه کاربر اینترنتی احساس کند که در محیط اینترنت بیشتر مورد پذیرش واقع می‌شود احتمالاً باعث خواهد شد که بر ارزش‌های خانواده و ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر مؤثر واقع شود و همچنین هرچه کاربران بیشتر وارد بحث و مناظره گروهی شوند احتمالاً باعث مطرح کردن موضوعات خود با محیط‌های تعاملی اینترنت می‌شوند و کمتر مسائل خود را با خانواده مطرح می‌کنند این امر باعث کم اهمیت شدن ارزش‌های خانواده و ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر نزد فرد می‌شود (کازنو، ترجمه ساروخانی و محسنی، ۱۳۹۰).

### **بخش چهارم: دیدگاه‌ها و نظریه‌ها در تبیین گرایش به اینترنت**

برای تبیین نظری «گرایش به اینترنت» به نظریه‌های یادگیری اجتماعی، نظریه کنترل اجتماعی، نظریه روان‌کاوی، نظریه شناختی، نظریه رفتاری، نظریه شناختی رفتاری، نظریه بیولوژیکی، نظریه سازه‌گرایی اجتماعی و نظریه جان سولر می‌توان اشاره کرد.

#### **بند اول: نظریه یادگیری اجتماعی**

از دیدگاه نظریه یادگیری اجتماعی<sup>۱</sup>، پدیده‌های اجتماعی به طور عمدۀ ناشی از تجاربی است که بر پایه یادگیری نیابتی و مشاهده رفتار دیگران و پیامدهای آن شکل می‌گیرد. در مرکز این نظریه فرایند الگو سازی قرار دارد که در آن شخص رفتاری معرفتی و اجتماعی دیگران را با مشاهده، چه به طور تصادفی و چه آگاهانه یاد می‌گیرد. بر اساس این نظریه، وسایل ارتباطی جدید، الگوهای ارتباطی جدیدی به کاربران معرفی می‌کنند و کاربران نیز با مشاهده این الگوهای جدید رفتاری را یاد می‌گیرند (امیدوار و صارمی، ۱۳۹۰).

#### **بند دوم: نظریه کنترل اجتماعی**

بر اساس نظریه کنترل اجتماعی هیرشی<sup>۲</sup>، عاملی که باعث جلوگیری از رفتارهای انحرافی

۱ - Social Learning Theory

۲ - Hirschi



نوجوانان و جوانان می شود، پیوند اجتماعی است. به اعتقاد هیرشی، پیوندهای اجتماعی دارای چهار عنصر اصلی دلبستگی، تعهد، مسئولیت و اعتقاد است. ضعف هر یک از چهار عنصر در فرد می تواند موجب بروز رفتارهای انحرافی او شود.

الف) وابستگی: کسانی که به دیگران وابستگی 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. وابستگی در حقیقت نوعی قید و بند اخلاقی است که فرد را ملزم به رعایت معیارهای اجتماعی می کند. مانند وابستگی فرزندان به والدین، اقوام نزدیک، دوستان و معلمان.

ب) تعهد: بدین معنا هر چه فرد خود را به قیود اجتماعی متعهد می داند از قبول مخاطرات پرهیز می کند. به عنوان مثال هر چقدر میزان تعهد فرد نسبت به خانواده، شغل، دوستان و غیره کمتر باشد، احتمال ارتکاب رفتار انحرافی بیشتر خواهد بود.

ج) درگیری (مشغولیت): میزان مشغول بودن فرد به فعالیت‌های گوناگون است که باعث می شود برای کار خلاف وقت نداشته باشد کسانی که مشارکت مداوم در فعالیت‌های زندگی، کار، خانوادگی و غیره ندارند و بیکارند، فرصت بیشتری برای انحراف دارند.

د) باور و اعتقاد: میزان اعتباری است که فرد برای معیارهای قراردادی اجتماع قایل است و باعث می شود در حالی که می تواند طبق میل خود از آن‌ها تخلف کند پای بند به آن باقی بماند. مانند باور به نیکو کاری یا حسن شهرت در بین خانواده و همالان. بنابراین اگر فردی اعتقاد قوی به ارزش‌ها و اصول اخلاقی یک گروه نداشته باشد یا به این ارزش‌ها وفادار نباشد احتمال گرایش وی به رفتار انحرافی بیشتر خواهد بود.

بر اساس نظریه هیروشی، آزادی مطلق افراد در زندگی اجتماعی، زمینه ساز آسیب‌های اجتماعی در بین افراد و جامعه را فراهم می سازد. به اعتقاد هیروشی بزهکاری زمانی اتفاق می افتد که قیود فرد نسبت به اجتماع ضعیف شود یا به کلی از بین برود، بعبارتی انحرافات وقتی اتفاق می افتد که فرد نسبت به قید و بندهای اجتماعی کم اعتنا یا اصلا بی اعتنا باشد. بر اساس این نظریه اگر افراد نسبت به باید‌ها و نباید‌های جامعه توجه ای نداشته باشند و خود را فردی آزاد و مستقل در نظر بگیرند این فرایند رفتاری زمینه را برای انزوای افراد و آسیب‌های

اجتماعی فراهم می‌سازد.

از متغیرهای اساسی و اصلی در نظریه هیروشی آموزه‌های دینی و تأثیر آن بر رفتار افراد می‌باشد. بنا بر این نظریه اعتقادات دینی و باورهای مذهبی بعنوان یک عامل کنترل‌کننده درونی بر رفتار فرد تأثیر گذار می‌باشد. بنابر این نظریه، فردی که پایبند به اعتقادات دینی، ارزش‌ها و هنجارها و نظام‌های فرهنگی در جامعه باشد فردی رها شده و گسسته در جامعه نخواهد بود. زمانی که در فرد نقش مذهب و عوامل معنوی پررنگ می‌شود بی‌شک میزان انحرافات و آسیب‌های اجتماعی کاهش پیدا می‌کند، چرا آیین‌های مذهبی مخالف هرگونه تنهائی و انزوا طلبی‌اند، به گونه‌ای که در بررسی‌ها و تحقیقات صورت گرفته مشخص شده است اغلب مجرمان افرادی دور شده از دین هستند و در خانواده‌های پرورش یافته‌اند که ارزش‌های معنوی کم‌رنگ و ارزش‌های مادی جای آن را گرفته است (ساعتچی، ۱۳۹۱).

در بحث روابط خانوادگی با توجه به نظریه هیروشی که عامل دلبستگی و علاقه را در بحث آسیب‌های اجتماعی مطرح می‌کند هر اندازه که فرد به نزدیکان، دوستان خود علاقه نشان دهد و دارای روابط اجتماعی مستحکمی باشد کمتر دچار انحرافات می‌شوند. بنا بر این بین مدت زمانی که فرد با اینترنت دسترسی دارد و مداومت استفاده از آن در روابط خانوادگی اثر گذار است. بدین گونه همان‌طور که قبلاً گفته شد هرچه از اینترنت بیشتر استفاده کنیم این میزان استفاده احتمالاً باعث کم شدن ارتباط با خانواده می‌شود و این منجر به کاهش روابط خانوادگی و به عبارتی ارزش‌های خانوادگی می‌گردد. بنا بر نظر هیروشی هر اندازه کاربر به اینترنت وابسته شود فرصت کمتری برای پرداخت به خانواده دارد و این ممکن است باعث کم اهمیت شدن خانواده نزد کاربر اینترنتی و در نتیجه کاهش روابط خانوادگی گردد. لذا با توجه به ویژگی‌های که در محیط‌های اینترنتی وجود دارد، محیط‌های اینترنتی را به دو دسته تقسیم کرد؛ محیط‌های تعاملی در اینترنت به محیط‌های می‌گوییم که در آن کاربران می‌توانند ارتباط دو طرفه برقرار نمایند مثل چت و ایمیل و محیط شبه تعاملی، به محیط‌های می‌گوییم که کاربران نمی‌توانند در آن محیط ارتباط دو طرفه برقرار کنند مثل انواع صفحات وب در اینترنت. از آنجائی که در محیط‌های اینترنتی علی‌الخصوص در محیط تعاملی اینترنت افراد به

راحتی می توانند نیازهای خود را مطرح کنند و این طرح نیازها باعث شکل گیری یک فضای گفت گو و مباحثه شده و در این مباحثه افکار جدیدی شکل می گیرد. بنا بر اصل دلبستگی و علاقه هیروشی روابط میان گویندگان و شنودگانی که از توان ارتباط برخوردارند موجب می شود تا یکی دیگر از کارکردهای گفتار که همان شیوه زبان عادی تلفیق شده است وارد عمل گردد، که این فرایند باعث شده که من گوینده احساسات نیازها و نیت‌های درونیم را برای شنونده ابراز می کنم درست در همین ارتباط است که گفتار شنونده را به دنیای درونی احساس ها و انگیزهای من وارد می شوند. این احساسات باعث شده که روابط بین افراد صمیمی شده و نیازهای خود را بیان کنند و انرژی عاطفی خود را در ای محیط مصرف کنند. هر چند یکی از کاربردهایی مهم اینترنت، کاربرد اجتماعی آن است، اما به دلیل آن که روابط اینترنتی نسبت به روابط رو در رو از غنای کمتری برخوردار است، در نهایت بهره گیری از اینترنت افراد را تنهاتر می کند (امیدوار و صارمی، ۱۳۹۰).

### **بند سوم: نظریه روان کاوی**

این نظریه اعتیاد را در آسیب‌های دوره کودکی و در ارتباط با صفات شخصیتی معین با اختلالات دیگر و آمادگی‌های روانشناختی ارثی در نظر می گیرد. در این زمینه سو (۱۹۹۴) الگوی آمادگی - استرس را مطرح می کند. بعضی افراد به علت عوامل گوناگون ممکن است آمادگی بیشتری را برای اعتیاد به یک چیز مثلا الکل، هروئین، قماربازی، خرید کردن، بازی‌های رایانه‌ای و بالاخره اینترنت داشته باشد. اگرچه بعضی از این افراد ممکن است در تمام عمر به چیزی معتاد نشوند، اما اگر عوامل استرس زا در زمان معین آن ها را تحت فشار قرار دهد، ممکن است به اعتیاد روی بیاورند. بنابراین اگر ترکیب مناسبی از زمان، شخص و واقعه فراهم شود، فرد ممکن است به اینترنت معتاد شود (ساعتچی، ۱۳۹۱).

### **بند چهارم: نظریه شناختی**

این دیدگاه تأکید ویژه‌ای بر شخص به عنوان پردازش کننده اطلاعات دارد و اختلال اعتیاد به اینترنت برآمده از شناخت‌های معیوب و یا پردازش معیوب شناختی است و درمان آن مبتنی بر تصحیح فرآیند شناخت‌های معیوب است (ساعتچی، ۱۳۹۱).

## بند پنجم: نظریه رفتاری

نظریات بسیاری در تبیین اعتیاد اینترنتی وجود دارد و از آنجا که اعتیاد به اینترنت یک پدیده میان رشته‌ای است و علوم مختلف پزشکی، رایانه‌ای، جامعه‌شناسی، حقوق، اخلاق و روان‌شناسی، هر یک از زوایای گوناگونی این پدیده را مورد بررسی قرار داده‌اند، در هر یک از این علوم مختلف نظریه‌هایی برای این اختلال مطرح شده است. اما از آنجا که هدف اصلی این مقاله بررسی نیازهای تامین شده توسط اینترنت برای معتادان اینترنتی است، شایسته است نظریه‌ای به کار رود که قرابت بیشتری با این هدف دارد. از این رو در این مقاله از نظریه رفتاری برای تبیین این اعتیاد به کار گرفته شده است. این نظریه براساس مطالعات "اسکینر" بر شرطی شدن کنشگر تکیه دارد که در آن شخص رفتار معینی را انجام می‌دهد و سپس برای این رفتار پاداش دریافت می‌کند (امیدوار و صارمی، ۱۳۹۰). از جهت اینکه مواد مخدر، الکل، قمار و حتی اینترنت، پاداش‌های عاطفی، هیجانی، جسمانی و مانند آن را دارند، به عنوان شیوه‌ای برای فرار از موقعیت، در نظر گرفته می‌شوند و در بردارنده ارضای نیازی هستند. اگر فرد یاد بگیرد که وسیله‌ای مانند اینترنت می‌تواند برای او شرایطی فراهم کند که از واقعیت فرار کند و یا نیاز او را تامین کند، احتمالاً در آینده نیز به این کار مبادرت خواهد ورزید. این کار برای او عامل تقویت‌کننده خواهد بود و به صورت یک چرخه عمل کرده و باعث افزایش رفتار خواهد شد. براساس این دیدگاه، فرد برای دریافت پاداش که می‌تواند همان تامین نیازهای اولیه (براساس هرم مازلو) باشد وارد اینترنت می‌شود. پاداش‌هایی که وی از این رفتار می‌گیرد، شاید ارضای جنسی، تماس و ارتباط با دیگران، خود شکوفایی، دریافت عشق، فرار از واقعیت و مشکلات زندگی روزمره و حتی سرگرمی‌های زیاد باشد و چنانچه فرد در زمان‌های آتی نیز به این پاداش‌ها نیاز داشته باشد، به اینترنت روی خواهد آورد و در نتیجه این روند تقویت شده و چرخه همچنان ادامه پیدا می‌کند. بنابراین علت کلیدی در اعتیاد به اینترنت و موضوعات وابسته به آن تقویتی است که فرد دریافت می‌کند. برای تلفیق این رویکرد با رویکرد پیشین (استفاده و خشنودی) می‌توان گفت هرگاه فرد در پی ارضای نیازهای خود که هم می‌تواند شامل نیازهای بنیادین هرم مازلو که در ادامه مقاله به تفسیر آن پرداخته خواهد شد

و هم نیازهای مطرح شده در نظریه استفاده و خشنودی، نیازهایی چون تفریح، سرگرمی، شادی‌های عاطفی، نیازهای اطلاعاتی، نیازهای شناختی، نیازهای اجتماعی و نیازهای غیراجتماعی و سایر موارد ذکر شده در این رویکرد باشد، به رسانه ای دلخواه روی می آورد و اگر رضامندی او از این استفاده به حدی باشد که خارج از تصور اولیه اوست، او در پی دریافت پاداش یا همان خشنودی‌های خواسته شده به سمت این رسانه خواهد رفت تا جایی که این رفتار به رفتاری اعتیادآور تبدیل می‌شود (امیدوار و صارمی، ۱۳۹۰).

### **بند ششم: نظریه شناختی رفتاری<sup>۱</sup>**

در دهه گذشته، درمان شناختی- رفتاری توجه زیادی را به خود جلب نموده است. رویکردها و فنون درمانی جدید، به نحو مستمر گسترش یافته است و به جهان بالینی معرفی شده‌اند. در این دیدگاه اعتیاد بر این است که اختلال اعتیاد به اینترنت از مشکل شناختی فرد همراه با رفتارهایی که یا پاسخ غیر سازشی را حفظ می‌کند یا شدت آن را افزایش می‌دهد، ناشی می‌شود. به نظر دیویس (۱۹۹۹)، اگرچه نشانه‌های مسلط اختلال عاطفی و رفتاری است اما نشان‌های شناختی در واقع تأثیر فراوانی دارند و می‌توانند نشانه‌های رفتاری و عاطفی را ایجاد نمایند برعکس باورهای غیر منطقی و غیر سازشی مانند این موضوع که فرد فقط در اینترنت قدرت کنترل دارد، فقط در آنجا برای خود کسی است و فقط در آنجا قابل احترام است. نمونه‌هایی از افکار شناختی مشکل‌زا در زمینه «خود» هستند. باورهای غیر منطقی دیگر مانند: هیچکس در بیرون از اینترنت از من خوشش نمی‌آید. یا اینترنت تنها جایی است که واقعاً می‌شود مردم را شناخت و هر کسی به نوعی به اینترنت آلوده است و مانند آن، افکار شناختی مشکل‌زا در زمینه «دنیا» هستند (ساعتچی، ۱۳۹۱).

### **بند هفتم: نظریه بیولوژیکی<sup>۲</sup>**

بر پایه نظریه بیولوژیکی (زیستی- پزشکی)، عوامل ارثی و مادرزادی و یا اختلالات شیمیایی در مغز و فرا رسانه‌ها، دلایل اصلی روی آوردن فرد به اعتیادند. از نظر این دیدگاه، وجود

۱ - The Cognitive – Behavioural Theory

۲ - Biological Theory

برخی کروموزوم‌ها، هرمون‌ها و مواد زائد و یا فقدان مواد شیمیایی لازم و مشخص و فرارسانه‌هایی که فعالیت مغز و سایر دستگاه‌های عصبی را تنظیم می‌کنند، در بروز اعتیاد در فرد مؤثرند. از این نظر روش‌های چندی وجود دارد که طی آن استفاده از اینترنت احتمالاً باعث تحریک این فرایند عصبی- بیولوژیکی می‌شود. روش‌های مورد نظر عبارتند از: 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. 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، رفتن به اتاق چت، هزینه نگاری، خرید آن لاین و جز این‌ها باشد. اثر خویشتن داری رضایت بخشی که گمنامی کاربرد در نت به وی می‌دهد. این امر باعث تسریع روند صمیمیت و پیوند اجتماعی می‌شود که ظاهراً صداقت آن از ارتباط شفاهی بیشتر است و هم موجب می‌شود که فرد دچار خواب و خیال شود.

اثر هینوتیزم آور حرکات تصاویر روی صفحه مانیتور (امیدوار و صارمی، ۱۳۹۰).

### **بند هشتم: نظریه سازه گرایی اجتماعی**

نظریه سازه گرایی اجتماعی<sup>۱</sup> با تلقی نسبی بودن تأثیرات تکنولوژی‌های ارتباطی به ویژه تلفن همراه این تأثیرات را تابع زمینه، تفسیر و فهمی می‌داند که کاربران و افراد حاضر در حوزه ارتباط از آن به عمل می‌آورند. ساخت‌های اجتماعی تعیین کننده معنای ارتباط به شمار می‌آیند (امیدوار و صارمی، ۱۳۹۰).

### **بند نهم: نظریه جان سولر**

سولر<sup>۲</sup> (۲۰۰۵)، دیدگاه خود را براساس هرم نیازهای مازلو بیان می‌کند. مازلو گستره وسیعی از نیازهای آدمی را براساس هرمی از نیازهای بنیادین و بیولوژیکی تا نیازهای والاتر خودشکوفایی طبقه بندی می‌کند که فرد نیازی را در یک سطح ارضا و به سطوح بالاتر می

۱ - Social Constructionism

۲ - Suler

رود. بنابراین افراد به این دلیل شیفته شیء، فرد یا فعالیت خاصی می شوند که نیازی را در آنها برطرف می کند. ابراهام مازلو مدل خود را درباره انگیزش انسانی، بر مبنای تجربه کلینیکی خود در سال ۱۹۴۳ م ارائه داد. او نیازهای بشری را به پنج طبقه تقسیم کرد و آن را سلسله مراتب نیازها نامید:

- ۱- نیازهای فیزیولوژیک: ارضای میل های تشنگی، گرسنگی و جنسی.
- ۲- نیازهای ایمنی: رهایی از ترس آسیب های بیرونی، تغییرات شدید برونی.
- ۳- نیازهای مربوط به تعلق: میل به داشتن روابط عاطفی و مراقبتی، یعنی دریافت محبت و حمایت شخصی از سوی دیگران.
- ۴- نیاز به قدرت و منزلت: احترام و ارج گذاری مثبت از جانب همسالان و وابستگان.
- ۵- خودیابی یا خودشکوفایی: فرصت برای ارضای توان بنیادین فرد تا حد نزدیک تر شدن به خود طبیعی.

امروزه سکس مجازی موضوع داغ و تازه ای است، چرا که سکس یکی از نیازهای بیولوژیکی بنیادی است که توجه همگان را به خود جلب می کند. با اینکه بعضی از افراد در محیط های مختلف اینترنت به دنبال سکس نیستند، برخی دیگر به طور حتم چنین قصدی دارند. وقتی ذهن افراد مشغول چنین موضوعی می شود، همان دلایلی را دارد که افراد در هر بافت دیگری دچار وسواس فکری درباره سکس می شوند. اما نکته مورد توجه این است که نیازهای اساسی ای که در محیط اینترنت ارضا می شود، مانند نیازهای دنیای واقعی است (سولر، ۲۰۰۵). سکس مجازی شامل صحبت های تحریک آمیز به وسیله تایپ، توصیف دقیق رفتار و احساس ناشی از آن یا تبادل عکس است. این فرصت که نه تنها نیازهای جنسی را ارضا کنیم بلکه دست به تجربه نیز بزنیم، برخی را می فریبد. احساس تنهایی، وابستگی، خشم یا خلا درونی که باید به نوعی برطرف شود نیز می تواند به سکس مجازی منجر شود.

نیاز به ارتباط متقابل، شناخت اجتماعی و حس تعلق داشتن در دومین سطح هرم مازلو قرار دارد. انسان ها به صورت غریزی نیاز دارند به جایی بروند که دیگران آنها را می شناسند و این نیاز را می توان در محیط های مختلف اینترنت ارضا کرد و این "برتری" است که قدرت اعتیاد

آوری اینترنت را فراتر از یک بازی ویدیویی می‌کند، زیرا حاوی چیزی است که این بازی‌ها فاقد آن هستند: اشخاص دیگر و مردم به افراد دیگر نیاز دارند. از دیدگاه سولر، اینترنت از آن روی بسیار فریبنده و جذاب است که جایگزین منحصر به فردی برای ارضای نیازهای اجتماعی است (سولر و هلند، ۲۰۰۳). نیاز به یادگیری، پیشرفت، اشراف در محیط و عزت نفسی که از دستاوردهای فرد ناشی می‌شود، در سطح بعدی هرم نیازهای مازلو قرار می‌گیرد. نظریه کنشگر در روانشناسی ادعا می‌کند، زمانی که دست‌یافته‌های کوچک به سرعت حاصل می‌شوند، یادگیری در بهترین حالت خود قرار دارد. به این دلیل کامپیوترها چنین اعتیادآور هستند که این کار را به صورتی کارآمد و رضایت‌بخش انجام می‌دهند. گرچه برای افرادی که انگیزه آنان جبران احساسات دیرینه شکست، بی‌کفایتی و جبران درماندگی یا غلبه بر نیاز شدید شناخته‌شدن، مورد تحسین قرار گرفتن و عشق است، علاقه شدید به پیشرفت در فضای مجازی می‌تواند به اعتیادی بدل شود که هرگز ارضا نمی‌شود (ملک احمدی و جعفریان، ۱۳۹۰).

نیاز به خودشکوفایی در بالای هرم مازلو قرار می‌گیرد. این نیاز دربرگیرنده بسیاری از نیازهای سطوح پایین، یعنی نیاز به برقراری روابط متقابل، ابراز خود، ارضای نیازهای هنری و ذهنی از طریق مشارکت در دنیای اطراف نیز است، اگرچه کلید دستیابی به خودشکوفایی این است که این نیاز مستلزم تلاش برای شکوفایی شخص به عنوان فرد منحصر به فردی باشد. افراد احساس می‌کنند با برقراری رابط با دیگران رشد می‌کنند. آنها با کاوش در ابعاد تکنیکی و اجتماعی اینترنت، توانایی‌های بالقوه ذهنی خود را ارضا می‌کنند. همچنین با استفاده از ابزارهای ارتباطی گوناگون در اینترنت، به علایق درونی و گرایش‌ها و وجوهی از شخصیت خود آگاهی می‌یابند که پیش از این پنهان بودند. از نظر مازلو، یکی دیگر از جنبه‌های مهم خودشکوفایی، رشد معنویت فرد است. اینکه افراد در فضای مجازی زندگی معنوی خود را بیابند، برای بسیاری مضحک به نظر می‌رسد. اما برای برخی کاربران که در اقلیت هستند، فضای مجازی



راهی برای دستیابی به رمز و رازهایی درباره ماهیت آگاهی، واقعیت و خود است (همان).

### **بخش پنجم: تأثیر اعتیاد به اینترنت بر سلامت روان، اعتماد و افسردگی**

به رغم برتری‌ها و مزیت‌های استفاده از اینترنت، نگرانی‌های جدیدی در خصوص استفاده از آن و تاثیراتی که این تکنولوژی بر ابعاد مختلف زندگی انسان می‌گذارد هر روز در حال افزایش است. کاربران در پی استفاده روزافزون از اینترنت و زندگی در فضای مجازی به مدت طولانی، نوعی وابستگی کاذب به آن پیدا می‌کنند که رهایی از آن امری دشوار است (رسولی و آزادمجد، ۱۳۹۲). پرداختن هر چه بیشتر به کیفیت دنیای مجازی بر روحیات و خلق و خوی افراد گوناگون است. لذا استفاده زیاد از اینترنت سبب تبلی‌های جسمی، تقویت کم‌ترکی و کاهش روابط با دیگران در دنیای واقعی و در نتیجه انزوای اجتماعی می‌شود. همچنین، افرادی که بیش از حد معمول رایانه استفاده می‌کنند، بیشتر احتمال دارد که چاق شوند، تهاجمی باشند، احساس اضطراب کنند و در فراگیری فرآیندهای آموزشی کندتر عمل کنند و در نتیجه سلامت روانی آنها به خطر بیفتد. به طور قطع استفاده زیاد از اینترنت معضلات و بحران‌های روحی و جسمی خاص خود را به همراه خواهد داشت که اگر به موقع تشخیص، به آن پرداخته نشود، می‌تواند سلامت روانی جامعه را با چالش‌های جدیدی روبرو کند (میرزائیان و همکاران، ۱۳۹۰). اعتیاد به اینترنت شامل اعتیاد به اتاق‌های گپ، آنلاین و خریدهای اینترنتی می‌شود. همچون دیگر اعتیادها، اعتیاد به اینترنت، فرد معتاد را از خانواده و اطرافیانش منزوی می‌سازد. اعتیادها رفتاری، همچون اعتیاد به شبکه‌های اینترنت می‌تواند موجب تخریب سلامت، روابط، احساسات و نهایتاً روح و روان فرد گردند. به نظر می‌رسد که استفاده اعتیادی از اینترنت، همانند دیگر انواع اعتیاد، دارای دوره تحمل و ترک مشابهی است (ین و همکاران، ۲۰۰۷). استفاده بیش از حد از اینترنت، انسان‌ها را از جامعه و ارتباطات اجتماعی واقعی دور ساخته و با حذف تعاملات واقعی اجتماعی و تسلط بر زندگی افراد می‌تواند با احساس تنهایی و در نهایت افسردگی در ارتباط باشد. زیرا کاربران اغلب با انتصاب روابط برخطی که ساختگی و ضعیف است و جایگزینی و ترجیح آن بر تعاملات عینی زندگی، به روابط واقعی زندگی کمتر بها می‌دهند و همین موضوع، می‌تواند با بروز

افسردگی در ارتباط باشد. با افزایش افسردگی و تنهایی، معتادان اینترنتی باز هم بیشتر و هربار برای مدت طولانی تری به اینترنت وصل می شوند. این همان چرخهای است که در الکی ها هم دیده می شود؛ یعنی نوشیدن برای فرار از مشکلات، سپس احساس بدتر شدن و سرانجام بیشتر نوشیدن برای رهایی از احساسات ناخوشایند. نتیجه ای که در این بحث بدست می آید، اثبات اصل همبندی اعتیاد به اینترنت با اختلالات دیگر است. یعنی اعتیاد به اینترنت غالباً با یکی دیگر از اختلالات روحی و روانی در افراد همراه است (یانگ، ۱۹۹۸، به نقل از بیدی و همکاران، ۱۳۹۱). همانند تمام انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به اینترنت نیز با علائمی همچون اضطراب، افسردگی، کج خلقی، بی قراری و افکار وسواسی یا خیالبافی راجع به اینترنت همراه است. از طرفی، در عین حال که روابط این افراد در جهان مجازی افزایش می یابد، در مقابل از دامنه ی روابط آنان در جهان واقعی کاسته می شود. اختلال اعتیاد اینترنتی نوعی اختلال روان شناختی - اجتماعی است که از مشخصه های آن، علایم کناره گیری، اختلالات عاطفی و از هم گسیختگی روابط اجتماعی است. اعتیاد اینترنتی، انسان ها را به افرادی رها شده تبدیل می کند و بر روابط اجتماعی آنان تأثیر می گذارد. در نتیجه استفاده بیش از حد از اینترنت، بهره وری و بازده کاری کاربران اینترنت، پایین می آید. آنان با تأخیر به محل کار می روند و دچار کم کاری می شوند. عدم تحرک جسمی و چاقی به همراه علایمی چون درد کمر، پشت و ماهیچه، از دیگر تبعات این مسأله اند. این کاربران به هر حال، حتی در صورت کناره گیری از اینترنت، دچار علایم اختلال می شوند (میرزائیان و همکاران، ۱۳۹۰).

اعتیاد به اینترنت می تواند منجر به افسردگی افراد شود. افسردگی اختلالی روانشناختی است که باعث ایجاد تغییرات زیادی در خلق و خو، دیدگاه، کمال طلبی، توانایی تفکر، میزان فعالیت و فرایندهای بدنی نظیر خواب، انرژی و اشتهای افراد می شود. آمار سازمان بهداشت جهانی نشان می دهد که نزدیک به ۴۱ میلیون نفر از کل جمعیت جهان مبتلا به افسردگی هستند که علل آن بیش از ۵۰ مورد ذکر شده است. در حالی که نمازی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۵)،

دریافتند بین میزان استفاده از اینترنت و افسردگی کاربران رابطه معنادار وجود ندارد اما کاربرانی که بیشتر از اتاق‌های گفتگو (چت) استفاده می‌کنند افسرده تر هستند (به نقل از میرزائیان و همکاران، ۱۳۹۰). کینگ استورم<sup>۱</sup> (۲۰۰۳)، افراد معتاد به اینترنت را کمرو، خجالتی و افسرده دانسته. کوبی، لاورین و باروز<sup>۲</sup> (۲۰۰۱)، ایشان را دارای مشکلات خواب، تحصیلی، تنهایی، جسمی، اضطراب و افسردگی دانسته است. اعتیاد به اینترنت، با عزت نفس نیز در ارتباط است. به نظر برخی پژوهشگران، افرادی که عزت نفس پایین و مهارت‌های اجتماعی کمی دارند، بیشتر از همه احتمال دارد که وسوسه شوند تا در فضای مجازی، کنترل را به دست بگیرند و احساس هویت و جایگاهی را که در زندگی واقعی ندارند به دست آورند. با این همه نوع رابطه بین عزت نفس و اعتیاد به اینترنت معلوم نیست و نمی‌توان گفت که عزت نفس پایین از اعتیاد به اینترنت حاصل می‌شود یا این که کسانی که عزت نفس پایین دارند به سراغ اینترنت رفته و به آن معتاد می‌شوند. رابطه عزت نفس پایین با اعتیاد به اینترنت در تحقیقات متعددی، تأیید شده است. (جانسون، ۲۰۱۱).

### نتیجه گیری

در جمع بندی و نتیجه گیری پایانی این مقاله می‌توان گفت با توجه به اینکه سلامت روان ویژگی و خصوصیتی است که چگونگی عملکرد و تفکر ما را در مواجهه با موقعیت‌های زندگی نشان می‌دهد و کسی که از سلامت روان برخوردار است رفتاری موزون و جامعه پسند از خود منعکس می‌کند و قدرت سازگاری بالایی در مواجهه با مشکلات و استرس‌های اجتماعی دارد تا با ارضای صحیح نیازهای خود به اهدافش برسد و از آنجا که افراد دارای اعتیاد به اینترنت با تغییر در سبک زندگی خود به منظور گذراندن وقت بیشتر با اینترنت، باعث کاهش فعالیت‌های فیزیکی و اجتماعی و شغلی، بی‌توجهی به سلامت شخصی، کاهش در میزان خواب یا تغییر در الگوی خواب و بیداری و عدم تغذیه مناسب گردیده که این امور چرخه فیزیولوژیک بدن را دچار اختلال نموده و موجب تغییراتی در جسم و روان فرد می‌

۱ - King Storm

۲ - Kubey, Lavin & Barrows

شود که بر خلق و خو و تمامی روند زندگی و ویژگی‌های شخصیتی وی و همچنین بروز رفتارهای نابجا و نسنجیده (عدم کنترل تکانه‌ها و خشم، بی‌حوصلگی به علت بی‌خوابی و خستگی ناشی از گذراندن وقت زیاد در اینترنت) و کاهش میل به برقراری روابط رودررو و افزایش احساس تنهایی در فرد، تاثیر گذار است. همچنین تغییر شخصیت در دنیای مجازی نیز در صورت اغراق آمیز بودن، مخاطرات روانی مثل رویاپردازی و دوری از دنیای واقعی را به دنبال خواهد داشت که تمام این تغییرات روز به روز سلامت روح و روان فرد را کاهش خواهد داد. پس بدیهی است که افراد دارای اعتیاد به اینترنت از سلامت روان پایینی برخوردارند. به نظر نویسنده اعتیاد به اینترنت، فرد معتاد را از خانواده و اطرافیانش منزوی می‌سازد. اعتیادهای رفتاری، همچون اعتیاد به شبکه‌های اینترنت می‌تواند موجب تخریب سلامت، روابط، احساسات و نهایتاً روح و روان فرد گردند. همچنین باید توجه داشت استفاده بیش از حد از اینترنت، انسان‌ها را از جامعه و ارتباطات اجتماعی واقعی دور ساخته و با حذف تعاملات واقعی اجتماعی و تسلط بر زندگی افراد می‌تواند با احساس تنهایی و در نهایت افسردگی در ارتباط باشد. زیرا کاربران اغلب با انتصاب روابط برخطی که ساختگی و ضعیف است و جایگزینی و ترجیح آن بر تعاملات عینی زندگی، به روابط واقعی زندگی کمتر بها می‌دهند و همین موضوع، می‌تواند با بروز افسردگی در ارتباط باشد. با افزایش افسردگی و تنهایی، معتادان اینترنتی باز هم بیشتر و هر بار برای مدت طولانی تری به اینترنت وصل می‌شوند. نتیجه‌ای که در این بحث به دست می‌آید، اثبات اصل همانندی اعتیاد به اینترنت با اختلالات دیگر است. یعنی اعتیاد به اینترنت غالباً با یکی دیگر از اختلالات روحی و روانی در افراد همراه است. همچنین باید توجه داشت اعتیاد به اینترنت می‌تواند منجر به افسردگی افراد شود. افسردگی اختلالی روانشناختی است که باعث ایجاد تغییرات زیادی در خلق و خو، دیدگاه، کمال طلبی، توانایی تفکر، میزان فعالیت و فرایندهای بدنی نظیر خواب، انرژی و اشتهای افراد می‌شود. همچنین لازم به ذکر است به نظر برخی پژوهشگران، افرادی که عزت نفس پایین و مهارت‌های اجتماعی کمی دارند، بیشتر از همه احتمال دارد که وسوسه شوند تا در فضای مجازی، کنترل را به دست بگیرند و احساس هویت و جایگاهی را که در

زندگی واقعی ندارند به دست آورند. با این همه نوع رابطه بین عزت نفس و اعتیاد به اینترنت معلوم نیست و نمی توان گفت که عزت نفس پایین از اعتیاد به اینترنت حاصل می شود یا این که کسانی که عزت نفس پایین دارند به سراغ اینترنت رفته و به آن معتاد می شوند. رابطه عزت نفس پایین با اعتیاد به اینترنت در تحقیقات متعددی، تأیید شده است.

### پیشنادهای نویسنده

- پیشنهاد می شود تاثیر اعتیاد به اینترنت بر افسردگی و اعتماد به نفس و سلامت روان کودکان، دانشجویان و افراد میانسال نیز مورد بررسی قرار گیرد. تا بتوان نتایج پژوهش را به افراد با سنین مختلف تعمیم داد.
- با توجه به اینکه افسردگی دانش آموزان دارای سطوح بیشتر اعتیاد به اینترنت بیشتر می باشد، این دانش آموزان باید آموزش ها و درمان های لازم را برای ترک اعتیاد به اینترنت ببینند.
- به منظور پیشگیری از اختلالات مربوط به سلامت روان، افسردگی و اعتماد به نفس مراکز آموزشی، دانشگاهی، خانواده ها و رسانه ها باید در این زمینه برنامه ریزی های کلان و استراتژیکی را تدوین و اجرا نمایند و فرهنگ استفاده صحیح از کامپیوتر، اینترنت، گوشی های موبایل، شبکه های اجتماعی و امکانات موجود در آن، جایگزین شیوه های غلط گردد.
- نهایتاً پیشنهاد می شود از بازی ها و برنامه هایی که آنلاین بودن دائم را تشویق می کنند، استفاده نشود. بدین گونه که با سخنرانی ها و کارگاه های مناسب آسیب هایی که در اثر آنلاین بودن بیش از حد به افراد وارد می شوند مورد بحث و بررسی قرار گیرند. برخی بازی های آنلاین به گونه ای طراحی شده اند که گذشتن از ساعات خواب و مطالعه را مورد تشویق قرار می دهند.

## منابع و مآخذ

### الف) منابع فارسی

- اسلامی نسب، علی، (۱۳۹۳)، روان‌شناسی اعتماد به نفس مبتنی بر مکاتب اسلامی و غربی، چاپ سوم، تهران: مهرداد.
- افضل‌نیا، محمد رضا، (۱۳۸۵). بهداشت روانی خانواده. تهران: نسل نو اندیش.
- جعفری، نسیم و فاتحی زاده، مریم، (۱۳۹۱)، بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با افسردگی، اضطراب، فشار روانی و هراس اجتماعی در دانشجویان دانشگاه اصفهان، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، دوره ۱۷، ۹-۱.
- حسام، مسلم، آسایش، حمید، قربانی، مصطفی، شریعتی، علیرضا و نصیری، حسین، (۱۳۹۰)، ارتباط حمایت اجتماعی ادراک شده، سلامت روان و رضایت از زندگی در دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه‌های دولتی شهر گرگان، مجله پرستاری و مامایی بویه گرگان، دوره ۸، شماره ۱، ۴۱-۳۴.
- حسن زاده، رمضان، (۱۳۸۸)، اعتیاد به اینترنت در دانشجویان: تهدیدی بر سلامت روان، مجله نظام سلامت، دوره ۱، شماره ۳، ۸۵-۷۹.
- خانجانی، زینب و اکبری، سعیده، (۱۳۹۰)، رابطه ویژگی‌های شخصیتی نوجوانان و اعتیاد آنان به اینترنت، یافته‌های نو در روانشناسی، سال ششم، شماره ۱۹: ۱۲۷-۱۱۳.
- دستجردی، نگین برات و صیادی، سمیه، (۱۳۹۱)، بررسی رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر اعتیاد به اینترنت و افسردگی در دانشجویان دانشگاه‌های پیام نور شهر اصفهان، مجله تحقیقات علوم رفتاری، سال ۱۰، شماره ۵: ۳۴۱-۳۳۲.
- رسولی، محمد رضا و آزادمجد، افروشه، (۱۳۹۲)، اعتیاد به اینترنت و اثرات ناشی از آن، مجله کتاب ماه علوم اجتماعی، سال هفدهم، دوره جدید - شماره ۶۷، ۸، ۹۰ تا ۹۷.
- ساعتچی، محمود (۱۳۹۸)، نظریه پردازان و نظریه‌ها در روانشناسی، چاپ دوم، تهران: انتشارات سخن.
- سجادی، حمیرا؛ صدرالسادات، سید جلال، (۱۳۸۳)، شاخص‌های سلامت اجتماعی؛

مجله سیاسی - اقتصادی، دوره ۱۹، شماره ۳۰۴، ۲۴-۲.

- عبدالهیان، حمید (۱۳۸۴) نوع شناسی و باز تعریف آسیب‌های اینترنتی و تغییرات هویتی در ایران، فصلنامه مطالعات فرهنگی و ارتباطات، بهار و تابستان، سال ۱، شماره ۲-۳، صص ۱۳۵-۱۵۴
- غمامی، علیرضا، (۱۳۸۴)، خطر سایبر برای کودکان، ماهنامه اصلاح و تربیت، سازمان زندان‌ها و اقدامات تأمینی و تربیتی کشور، شماره ۳۷، فروردین ماه
- قاسم زاده، لیلی و دیگران، (۱۳۸۴)، بررسی میزان شیوع اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با تنهایی و عزت نفس در دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران، تعلیم و تربیت، شماره ۸۹، ۴۲-۶۸
- لواسانی، سید محمد رضا و آذربایجانی، مسعود (۱۳۹۱)، الگوی اعتماد به نفس در اخلاق اسلامی، فصلنامه مطالعات اسلام و روان شناسی، سال ۶، شماره ۱۰، ۱۳۷-۱۱۹.
- مسعودنیا، ابراهیم (۱۳۹۱)، اعتیاد به اینترنت و خطر بروز اختلال خواب در نوجوانان، تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۱۰، شماره ۳: ۳۶۳-۳۵۰.
- ملک احمدی، حکیمه و جعفریان، اعظم، (۱۳۹۰)، آسیب شناسی اعتیاد به اینترنت (مطالعه موردی: شاهین شهر اصفهان)، جامعه شناسی تاریخی، دوره ۳، شماره ۲، ۱۱۷-۹۳.
- موسوی، زهره. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین عملکرد خانواده با سلامت روان دانشجویان، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه خوارزمی تهران.

### (ب) منابع لاتین

- Anderson, A.C. (۲۰۱۶). An update on the effect of playing violent video games. *Journal of adolescence*, ۲۷, ۱۱۳-۱۲۲.
- Anderson KJ. (۲۰۲۱). Internets use among college students an exploratory study. *Journal of American College Health*; ۵۰(۱): ۲۱-۶.
- Armstrong L, Phillips JG, Saling L. (۲۰۰۰). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*,

۵۳: ۵۳۷-۵۵۰.

- Caplan, SE. (۲۰۲۰). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory based cognitive-behavioral measurement instrument. *Comput Human Behav*, ۱۸: ۵۵۳-۷۵.
- Ganter, B. (۲۰۱۷). *The effect of computer and video games on children*. (Translated by Pour Abedi Nainei, H.) Tehran: Roshd.
- Padwa, H. & Cunnigam, J. (۲۰۱۰). *Addiction: A reference Encyclopedia*. Greenwood Publishing California

