

اعتیاد به اینترنت

INTERNET ADDICTION



مقدمه

■ لفظ اعتیاد بیشتر تداعی‌گر اعتیادهای سنتی هم چون اعتیاد به الکل، نیکوتین، مواد مخدر و قمار است. اما اعتیاد، از طریق اینترنت با وجهی جدیدی روبرو شده است. گسترش رایانه‌های شخصی و افزایش اتصال به اینترنت در خانه و محل کار منجر به ظهور معضلی به نام اعتیاد اینترنتی شده است. اعتیاد به اینترنت شامل اعتیاد به اتاق‌های گپ زنی، هرزه نگاری، قمار آن‌لاین و خریدهای اینترنتی می‌شود. همچون دیگر اعتیادها این نوع اعتیاد نیز فرد معتاد را از خانواده و اطرافیانش منزوی می‌سازد. اعتیادهای رفتاری، همچون اعتیاد به شبکه اینترنت می‌تواند موجب تخریب سلامت، روابط، احساسات و نهایتاً روح و روان فرد شود (گرینفیلد، ۱۳۸۴).

تعاریف اعتیاد اینترنتی

- اگرچه مفاهیمی چون "اعتیاد به تکنولوژی" در نوشته‌های "گریفیتز" و اعتیاد به رایانه در آثار "شاتون" مورد مطالعه قرار گرفته بودند اما اعتیاد به اینترنت اصطلاحی بود که اولین بار به وسیله یانگ مطرح گردید. این اختلال با عناوین متفاوتی از قبیل "وابستگی رفتاری به اینترنت"، "استفاده مرضی از اینترنت"، "استفاده مشکل‌زا از اینترنت"، "استفاده بیش از حد به اینترنت"، "سوء استفاده از اینترنت"، "غیر سازشی" و اختلال اعتیاد به اینترنت معرفی می‌شود.
- اما عناوین اختلال به اینترنت و استفاده مرضی از اینترنت در نوشته‌های اخیر کسانی چون "یانگ"، "دیویس"، "کاپلان"، "گلدبرگ"، "گروهل" و "گریفیتز" بیشتر از عناوین دیگر به کار رفته است. به طور کلی این اختلال را می‌توان به عنوان نوعی استفاده از اینترنت که بتواند مشکلات روان شناختی، اجتماعی، درسی یا شغلی درزندگی فرد ایجاد کند، تعریف کرد (امیدوار و صارمی، ۱۳۸۱).
- "اعتیاد اینترنتی به گستره وسیعی از مشکلات رفتاری و کنترل انگیزه استفاده از اینترنت اشاره دارد. اعتیاد اینترنتی به عنوان یک رفتار سواسی یا آرزوی برقراری پیوند، یا شاید حتی نمودی از انتقال و یا بازتاب روابط ابژه و یا رفع نیاز قلمداد می‌شود" (معیدفر، حبیب پورگتابی و گنجی، ۱۳۸۴).

ویژگی‌های اعتیاد اینترنتی

■ اعتیاد اینترنتی پدیده‌ای است که از سه ویژگی برخوردار است:

1. اعتیاد اینترنتی، نوعی اختلال و بی‌نظمی وسواسی است که برخی ویژگی‌های آن مشابه شرایط آسیب شناسانه است. در واقع زمانی می‌توان گفت که فرد دچار اعتیاد به اینترنت شده است که دارای علائم خستگی زودرس، تنهایی و افسردگی و غیره باشد.
2. اعتیاد اینترنتی نوعی اختلال و بی‌نظمی روانی است. از این دیدگاه زمینه تحقیق جدیدی تحت عنوان روان‌درمانی اینترنتی ظهور کرده است. این دیدگاه معتادان اینترنتی را به عنوان بیمار می‌بیند.
3. اعتیاد اینترنتی نوعی مشکل رفتاری است. دلیل این مسئله نیز، وجود یک رابطه قوی بین اعتیاد اینترنتی و وابستگی شیمیایی است. مطالعات نشان داده است که افرادی که مشکلات وابستگی شیمیایی دارند در هفته وقت بیشتری را صرف اینترنت می‌کنند تا کاربران وابسته غیر شیمیایی (معید فر، حبیب پور گتابی و گنجی، ۱۳۸۴).

معیارهای اعتیاد اینترنتی

■ تحقیقاتی که اخیراً درباره اعتیاد به اینترنت صورت گرفته‌اند، چندین معیار برای اعتیاد به اینترنت و بازشناسی آن برشمرده‌اند. سه مورد از این معیارهای مهم عبارتند از:

1. هنگامی که شخصی سعی می‌کند تا از اینترنت خارج شود احساس بی‌قراری و بدخلقی می‌کند.
2. از اینترنت برای فرار از مشکلات و یا کاستن از احساس یاس ناامیدی، گناه، اضطراب و یا افسردگی استفاده می‌شود.
3. کاربر اینترنت در مورد میزان و وسعت استفاده خود از اینترنت، به اعضای خانواده و یا دوستانش دروغ گفته و آن را کتمان می‌کند و نهایتاً شخص با وجود هزینه بالای استفاده از اینترنت مکرراً از آن استفاده می‌کند (معیدفر، حبیب پور کتابی و گنجی، ۱۳۸۴).

علایم اعتیاد اینترنتی

- مانند تمامی انواع اعتیادهای دیگر، اعتیاد اینترنتی نوعی اختلال و بی‌نظمی روانی - اجتماعی با مشخصه‌هایی چون عمل (نیاز به افزایش زمان لازم برای کسب مطلوبیت برابر با زمان‌های اولیه استفاده)، علایم کناره‌گیری (به ویژه رعشه و ارتعاش، اضطراب، بی‌حوصلگی)، اختلالات عاطفی (افسردگی، تندخویی، بدخلقی) و از گسیختگی روابط و مناسبات اجتماعی (کاهش و یا فقدان روابط اجتماعی به لحاظ کمی یا کیفی) است.
- علایم اختلال به اینترنت عبارتند از: مشکلات میان فردی و یا مشکلات در هنگام کار یا مطالعه، نادیده گرفتن مسئولیت‌هایی مربوط به دوستان، خانواده، کار و یا مسئولیت‌های فردی، تغییر در سبک زندگی به منظور گذران وقت بیشتر با اینترنت، کاهش فعالیت فیزیکی و بی‌توجهی به سلامت شخصی و بی‌خوابی.

نظریات اعتیاد اینترنتی / ۱ - نظریه زیستی - پزشکی

■ در هر یک از علوم مختلف نظریه‌های زیاد برای اختلال اعتیاد به اینترنت مطرح شده است ولی هنوز هیچ نظریه و دیدگاهی که قادر به تبیین کلیه رفتارهایی اعتیاد گونه باشد مطرح نشده است. مواردی از این نظریه‌ها عبارتند از:

نظریه زیستی - پزشکی: این نظریه بر عواملی ارثی و مادرزادی در زمینه بی‌توانی مغزی و انتقال دهنده‌های عصبی تأکید دارد. بنابراین ممکن است یک کروموزوم، هورمون، افزایش یا کاهش مواد شیمیایی با اشکال در انتقال دهنده‌های عصبی که تنظیم کننده فعالیت‌های مغز و بقیه نظام عصبی است، باعث شود فرد آسیب پذیری به اعتیاد داشته باشد که در زمینه اینترنت نیز صدق می‌کند.

نظریات اعتیاد اینترنتی / ۲ - نظریه روان کاوی

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 می‌گیرد. (سو، ۱۹۹۴)

در این زمینه سو (۱۹۹۴) الگوی آمادگی - استرس را مطرح می‌کند. بعضی افراد به علت عوامل گوناگون ممکن است آمادگی بیشتری را برای اعتیاد به یک چیز مثلاً 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 استرس‌زا در زمان معین آن‌ها 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.

نظریات اعتیاد اینترنتی / ۳ - نظریه رفتاری

نظریه رفتاری: این نظریه براساس مطالعات اسکینر و براساس شرطی‌سازی کنشگر تکیه دارد، که در آن شخص رفتار معینی را انجام می‌دهد و برای انجام این رفتار پاداش دریافت می‌کند و تقویت می‌شود. اگر فرد یاد بگیرد که چیزی مانند اینترنت می‌تواند برای او شرایطی فراهم کند که از واقعیت فرار کند، احتمالاً در آینده نیز به این کار مبادرت خواهد ورزید. این کار برای او عامل تقویت کننده خواهد بود و به صورت چرخه‌ای عمل کرده و باعث افزایش رفتار خواهد شود. براون و همکاران (۱۹۸۹) با توجه به اصول تقویت مثبت که در نظریه شرطی شدن فعال مطرح است. پس از بررسی ۲۱ بازی، به این نتیجه حاصل رسیدند که طراحان بازی‌های رایانه‌ای به اصول شرطی کردن توجه داشته‌اند و در جریان یادگیری بازی دست به تقویت و پاداش بازیگران می‌زنند.

نظریات اعتیاد اینترنتی / ۴ - نظریه شناختی

نظریه شناختی: این دیدگاه تأکید ویژه‌ای بر شخص به عنوان پردازش‌کننده 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. (دیویس ۲۰۰۱، بک ۱۹۹۵، یانک ۱۹۹۹)

نظریات اعتیاد اینترنتی / ۵ - نظریه شناختی رفتاری

نظریه شناختی رفتاری: در این دیدگاه اختلال اعتیاد به اینترنت از مشکل شناختی فرد همراه با رفتارهایی که یا پاسخ غیرسازشی را حفظ می‌کند یا شدت آن را افزایش می‌دهد، ناشی می‌شود. به نظر دیویس (۱۹۹۹) اگرچه نشانه‌های مسلط اختلال عاطفی و رفتاری است اما نشانه‌های 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.

نظریات اعتیاد اینترنتی / ۶- نظریه کنترل اجتماعی

۶- نظریه کنترل اجتماعی: هیرشی، واضع این نظریه می‌گوید: «عاملی که باعث جلوگیری از رفتارهای انحرافی نوجوانان و جوانان می‌شود، «پیوند اجتماعی» است.» به اعتقاد هیرشی، پیوندهای اجتماعی دارای چهار عنصر اصلی دلبستگی، تعهد، مشغولیت و اعتقادات. ضعف هر یک از این چهار عنصر در فرد می‌تواند موجب بروز رفتارهای انحرافی او شود.

نتایج برخی از مطالعات و تحقیقات

- در سال ۱۹۹۵ میلادی روان‌شناسی به نام گلدبرگ ، اعتیاد جدیدی را کشف کرد. او با مردمی روبرو می‌شد که برای دیدن مانیتور کامپیوترشان خانواده را رها کرده‌اند. این‌ها در بسیاری از موارد ترجیح می‌دادند وقت خود را با کامپیوتر و در سایت‌های مختلف اینترنت بگذرانند. به این ترتیب او اعتیاد جدیدی را کشف کرد و به تدریج محققین جنبه‌های دیگر این اعتیاد را شناسایی نمودند.
- گروهول (۲۰۰۳) طی تحقیقاتی که در خصوص دلایل گرایش افراد به اینترنت و استفاده اعتیادآور به آن انجام داد، به این نتیجه رسید افرادی که وقت زیادی را صرف استفاده از کامپیوتر می‌کنند کسانی هستند که در زندگی با مشکلاتی مواجهند. در واقع این افراد چون رغبتی به برخورد با مشکلاتشان در زندگی ندارند و مایل نیستند که حتی با آنها روبرو شوند به فعالیت اعتیادآور در اینترنت می‌پردازند.
- اورزاک طی مطالعه‌ای که در سال ۱۹۹۹ انجام داد دریافت افرادی که دچار اعتیاد اینترنتی هستند به سادگی خسته و ملول می‌شوند. همچنین این افراد کمرو، تنها، خجالتی و دچار افسردگی یا انواع دیگر اعتیاد ها هستند.

نتایج برخی از مطالعات و تحقیقات

- بر اساس نتایج مطالعه‌ی یونگ در سال ۱۹۹۷، ۵ تا ۱۰ درصد از جمعیت آنلاین جهان در زمان مطالعه‌ی وی، معتاد به اینترنت بوده‌اند و ۵۴ درصد از معتادان سابقه‌ی افسردگی و ۳۴ درصد از آن‌ها نیز سابقه اضطراب و نگرانی داشته‌اند.
- یونگ (۱۹۹۶) به این نتیجه رسید که بروز اعتیاد اینترنتی ریشه در هفت دلیل اصلی دارد که عبارتند از: نارضایتی از زندگی زناشویی، مشکلات کاری، مشکلات مالی، عدم امنیت، اضطراب، دعوای خانوادگی، و زندگی محدود اجتماعی.
- باب آفونسو در سال ۱۹۹۰ اظهار کرد علاوه بر آن که اینترنت در بین مردم به عنوان یک فن‌آوری شگفت‌آور جای گرفته، اما به‌شدت به مهارت‌های اجتماعی افراد از قبیل توان مقابله با مشکلات اثر منفی دارد.
- بر اساس تحقیقی (۱۹۹۸) که در دانشگاه کارنجمی ملون انجام گرفته است معلوم شد، استفاده از اینترنت به صورت قابل توجهی احساس تنهایی و بی‌پناهی افراد را افزایش می‌دهد و سلامت روانی کلی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

انواع اعتیادهای اینترنتی

■ اعتیاد اینترنتی چندین گونه دارد که پنج نوع آن شایع ترین است: اعتیاد به سایبر سکس، اعتیاد به روابط سایبر، اعتیاد به خرید و تجارت و مزایده، اعتیاد به بازی‌های کامپیوتری، اعتیاد به جست و جو و ذخیره بیش از حد اطلاعات (معید فر، حبیب پور کتابی و گنجی، ۱۳۸۴).

انواع اعتیادهای اینترنتی / ۱ - اعتیاد به سایبر سکس

- اعتیاد به سایبر سکس: امروزه مطالب زیادی راجع به شیوع هرزه‌نگاری 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 هرزه‌نگاری، بزرگ‌ترین بخش از فروش‌های تجارت الکترونیکی را تشکیل می‌دهند (Careaga, ۲۰۰۳: ۴-۵).
- 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 گفت‌وگوی خاص دارند (Yacet, ۲۰۰۱: ۳-۸). همانند سایر انواع اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به سکس سایبر و یا روابط سایبر نیز به موضوع رهاسدن 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 نگه‌داشتن 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 قرارداد آگهی با هدف برقراری ملاقات‌های شخصی با کسی، بازدید از اتاق‌های سکسی چت و پرداختن به فعالیت‌های آن‌لاین تعاملی اشاره کرد (Sexuality Education Resource Centre, ۲۰۰۳: ۳).

انواع اعتیادهای اینترنتی / ۱ - اعتیاد به سایبر سکس

به‌طور خلاصه کاربران معتاد به سایبر سکس علائم زیر را از خود بروز می‌دهند:

1. صرف وقت زیاد روی اینترنت با هدف خاص یافتن سکس سایبر. ضمن آنکه اغلب اوقات وقتی که صرف این کار می‌شود، بیش از زمانی است که کاربر از پیش در نظر گرفته است.
2. اشتغال ذهنی کاربر نسبت به یافتن شریک سکسی آن‌لاین.
3. استفاده مکرر از اتاقهای چت و یا پیامهای نمونه به منظور یافتن امور خیالی و رویایی که در زندگی واقعی ممکن نیست.
4. حرکت مکرر از سکس سایبر به سکس تلفنی و یا ترتیب دادن ملاقاتها در زندگی واقعی.
5. مخفی نگه‌داشتن فعالیتهای آن‌لاین از شریک جنسی مقابل و دروغ گفتن به اعضای خانواده و دوستان راجع به میزان استفاده و درگیر بودن در اینترنت.
6. ترجیح دادن سکس سایبر بر شریک جنسی در زندگی واقعی.
7. استفاده از اینترنت به‌عنوان ابزاری برای گریز از مشکلات و یا تخفیف احساس ناامیدی، اضطراب و افسردگی.
8. ازدست دادن احساس بی‌قراری، افسردگی و کج خلقی در هنگام قطع‌کردن و یا دست کشیدن از اینترنت (Sexuality Education Resource Centre, ۲۰۰۳:۴).

انواع اعتیادهای اینترنتی / ۲ - اعتیاد از نوع روابط سایبر

■ اعتیاد از نوع روابط سایبر: افرادی که دچار اعتیاد به گپ زدن و گفت‌وگوی 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 (Yacet, ۲۰۰۱: ۳-۸). 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: ۳(۴۵).

انواع اعتیادهای اینترنتی / ۳- اعتیاد به خرید تجارت و مزایده

■ 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. (Careaga, ۲۰۰۳: ۴-۵). 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 (Yacet, ۲۰۰۱: ۳-۸).

انواع اعتیادهای اینترنتی / ۴- اعتیاد به جست‌وجو ذخیره بیش از اندازه اطلاعات

■ 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 (Yacet, ۲۰۰۱: ۳-۸). در این نوع اعتیاد، فرد شیفته غنای اطلاعات وب می‌شود و جست‌وجوی بیش از اندازه برای جمع‌آوری اطلاعات، از پیامدهای این شیفتگی است.

انواع اعتیادهای اینترنتی / ۵- اعتیاد به کامپیوتر (انجام و سواس گونه بازی های کامپیوتری)

- اعتیاد به کامپیوتر (انجام و سواس گونه بازیهای کامپیوتری): 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. (Yacet, ۸-۳: ۲۰۰۱).
- مردم بیشتر پولهایی را که برای سرگرمی و تفریح کنار می گذارند، صرف بازی کردن آن لاین می کنند، تا رفتن به سینما برای تماشای فیلم (Careaga, ۲۰۰۳: ۴-۵). 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 (فثیر، ۱۹۹۵، به نقل از امیدوار و صارمی، ۱۳۸۱: ۶۶).
- کلین و کیپرز (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, ۱: ۲۰۰۰).