

اعتیاد به اینترنت

دکتر حسن نجفی سولاری
دکترای مدیریت استراتژیک



مقدمه

انسان از بدو خلقت به دنبال کشف راه‌های ارتباط با خود و محیط پیرامونی‌اش بوده است. ولی تصور آن سخت بود که روزی چنان در ابزارهای خلق‌های شده غرق شود که برای خود، جامعه و حتی تمدن بشری چالش‌های زیستی ایجاد کند. فناوری دیجیتال برای رشد بشر در تمامی زمینه‌ها امکانات زیادی فراهم کرد، ولی همانند همه فناوری‌های دیگر، زبان‌هایی نیز به بار آورد که نتیجه نداشتن مهارت‌های لازم در استفاده از آن‌ها بود. زیست‌بوم فضای مجازی برخاسته از فناوری دیجیتال، اگرچه محیطی شد که در آن انسان‌ها تسهیلات بسیاری برای تعامل با همدیگر به دست آوردند و امکان زیستن همراه آگاهی بخشی، اطلاع‌رسانی، تبلیغ و تفریح را داشته باشند، ولی گرفتاری‌های متعدد نیز برایش به وجود آورد. این نوشتار بر آن نیست که مزایای فناوری دیجیتال، به‌ویژه منافع زیستن در فضای مجازی بر پایه فناوری اطلاعات و ارتباطات را انکار یا تخطئه کند، بلکه در نظر دارد با رویکرد تبیین اعتیاد به این زیست‌بوم، هشدار به نسل‌های وای و زد^۱ بدهد.

پدیده‌ای به نام اعتیاد اینترنتی!

به‌کاربردن واژه اعتیاد برای زیستن در فضای مجازی یا کار با رایانه یا اتصال به اینترنت محل اختلاف صاحب‌نظران است. بعضی اندیشمندان جامعه‌شناسی معتقدند، اینترنت تنها در صورتی اعتیادآور خواهد بود که سبک زندگی فرد را دچار اختلال یا خود او را دچار ناهنجاری اجتماعی کند. بعضی روان‌شناسان نیز اظهار می‌دارند، اصلاً چیزی به‌عنوان اختلال اعتیاد اینترنتی وجود ندارد، مگر اینکه فرد به دلیل وابستگی رفتار غیرمعارف مشهود داشته باشد؛ وگرنه استفاده از رایانه برای افراد لذت‌بخش است و از نوع لذت مصرف مواد مخدر نیست. بعضی افراد معتقدند، رایانه تنها یک ابزار تعادل‌بخش است که به رشد فرد، خانواده، جامعه مدنی و جهان متمدن کمک می‌کند. هرچند بعضی افراد اقرار می‌کنند این ابزار گاهی موجب اختلال در فکر و اندیشه و رفتار می‌شود، ولی همه اجزای این ابزار این ویژگی را ندارند. در مقابل این افراد ابزارگرا، متخصصان رفتار هستند که برعکس این نظرات را دارند. از نظر آنان، استفاده از اینترنت می‌تواند برای سلامت فکری و فیزیکی شخص خطرناک باشد. در صورت استفاده زیاد موجب اختلال فکری فرد در انطباق اشیا، افراد و امور دیگر می‌شود. برای مثال، نیویورک تایمز در مقاله‌ای که اواخر آگوست سال ۱۹۹۷ راجع به اختلال اعتیاد اینترنتی منتشر کرد، به داستان‌هایی واقعی از افرادی اشاره کرده است که

فکر می‌کردند دچار اعتیاد شده‌اند. برای نمونه، در یکی از داستان‌ها، به زنی ساکن شمال غربی پسیفیک اشاره می‌کند که شوهرش او را به‌خاطر استفاده مفرطش از رایانه و صرف وقت زیاد برای این کار، طلاق داده بود. ظاهراً وسواس شدید این زن نسبت به اینترنت موجب شده بود فراموش کند باید به بچه‌هایش غذا بدهد، آن‌ها را به ملاقات دکترشان ببرد، یا خانه را با سوخت کافی گرم کند. همچنین، در این روزنامه داستانی از پسری هفده‌ساله از شهر تگزاس نقل می‌شود که به علائم کناره‌گیری ناشی از استفاده مفرط از اینترنت دچار شده بود. زمانی که این پسر را به مرکز توان‌بخشی الکلی‌ها و معتادان بردند، بدنش به‌شدت رعشه داشت و میز و صندلی اتاق را به اطراف پرت می‌کرد (basirat.ir).

تعریف اعتیاد اینترنتی

این اصطلاح را حداقل از سال ۱۹۹۶ یعنی با فاصله به‌نسبت کوتاهی از فراگیرشدن وب، محقق به نام کیمبرلی یانگ^۲ به‌کار برده است. اعتیاد به اینترنت یعنی سلطه بی‌نظمی بر کنش و رفتار فرد در محیط زندگی. این بی‌نظمی به نتایج استفاده از داروهای الکلی شباهتی ندارد، بلکه از نظر آسیب‌شناسی بسیار شبیه به قماربازی است. نشانه‌های اعتیاد به اینترنت عبارت‌اند از: الف) مشغول‌بودن مداوم ذهن به اینترنت (فکرکردن به تماس قبلی یا منتظربودن برای تماس بعدی)؛ ب) افزایش مدت‌زمان استفاده از



عکاس: تریا ابراهیمی

آسیب‌های روحی

- افسردگی و عصبانیت
- احساس گناه
- فشار عصبی (استرس) در هر لحظه
- احساس وجد و بی‌خیالی به هنگام استفاده از رایانه
- در اولویت قراردادن برنامه‌های اینترنتی به هنگام اولویت‌بندی برنامه‌های روزمره
- انزوای اجتماعی و دوری از هم‌سن و سالان
- جلوگیری از انجام کارهای روزمره
- تحریک به ادامه‌دادن حضور در فضای مجازی
- ترس از حضور در جمع
- کاهش اعتماد به نفس و صحبت کردن در اجتماع

آسیب‌های جسمی

- کمردرد
- سردرد
- بدخوابی
- تغذیه نامناسب
- رعایت نکردن بهداشت فردی؛ زیرا چنین فردی تمایل دارد به جای رسیدگی به نظافت خود بیشتر برخط بماند.
- گردن درد
- مشکلات بینایی
- چاقی بیش‌ازحد

اینترنت تا کسب رضایت خاطر؛ (ج) احساس بی‌قراری، ناراحتی، افسردگی یا زودرنجی به هنگام استفاده نکردن از اینترنت؛ (د) تمایل به طولانی‌تر کردن زمان تماس، پس از برقراری ارتباط؛ (ه) به‌خطر انداختن یا از دست دادن ارتباطات اجتماعی، فرصت‌های شغلی، تحصیلی و کاری به دلیل استفاده از اینترنت؛ (و) دروغ گفتن به اعضای خانواده، پزشک یا دیگران به منظور پنهان کردن میزان استفاده از اینترنت؛ (ز) استفاده از اینترنت برای فرار از مشکلات یا رهایی از مشغله فکری (مانند احساس ناامیدی، گناه، اضطراب و افسردگی) (سبزی‌شخانی، ۱۳۷۹).

خبرزدگی و اعتیاد به اطلاعات سبب دور شدن از خانواده و محیط اجتماعی و تحت‌تأثیر قرار گرفتن فرد توسط رسانه‌ها و اخبار منتشر شده در فضای سایبر می‌شود. بنابراین، اعتیاد به رایانه بر اساس تعریف‌های جامعه‌شناختی و روان‌شناسی به استفاده مداوم از رایانه و بازی‌ها و برنامه‌های غیربرخط رایانه نیز اطلاق می‌شود.

خطرات ناشی از اعتیاد اینترنتی

اختلالات ناشی از اعتیاد به اینترنت در شاخه‌های گوناگون علوم به موارد متعدد پرداخته‌اند، ولی در حد این مجال به چند آسیب و خطر و تهدید روحی و جسمی که حاصل اعتیاد به اینترنت و فناوری مجازی است، در حد عنوان اشاره می‌شود:

- از دست رفتن زمان بدون متوجه آن شدن
- فعالیت بیش از حد در فضای مجازی مانند گذاشتن پست و استوری و لایو
- ترجیح برخط بودن با دوستان و خانواده
- کاهش فعالیت‌هایی فکری و جسمی که قبلاً برای انجام آن‌ها مشتاق بوده (ravanaramclinic.com).

راه‌های پیشگیری و درمان

اعتیاد به اینترنت به تدریج ایجاد و به مرور حاد و خطرناک می‌شود. پس پیشگیری، قبل از رسیدن به مراحل حاد روحی و جسمی، مهم است. ارزیابی مستمر مصرف‌کنندگان فضای مجازی و رسانه‌ها، به‌خصوص اینترنت تلفن همراه، می‌تواند هشدارهای لازم را بدهد تا افراد به اعتیاد اینترنتی، به‌خصوص بازی‌های رایانه‌ای، گرفتار نشوند. همچنین، اقدام‌های پیشگیرانه خانوادگی می‌تواند مؤثر باشد. مثلاً تفریح‌های دسته‌جمعی و خانوادگی‌تان را افزایش دهید. همچنین، برای استفاده از ساعات اینترنت در خانواده قوانینی وضع کنید. البته حواستان باشد، قوانین بیش از حد سخت‌گیرانه نباشند، انعطاف پذیر باشند و به موازات آن‌ها سرگرمی‌های فردی مجزایی تعریف شوند. واضح است که استعداد و سلیقه فرزند مهم است. کودکانی که سرگرمی‌ها و استعداد‌های پرورش‌یافته‌ای در دنیای واقعی دارند، اوقات کمتری را در دنیای مجازی می‌گذرانند و کمتر به این نوع اعتیاد رفتاری مبتلا می‌شوند. هرچقدر دنیای واقعی خانواده جذاب‌تر باشد، فرزندان کمتر به پناه بردن به دنیای مجازی نیاز خواهد داشت. اگر مشکلاتی با کار، همسر یا خانواده‌هایتان دارید، سعی کنید با استفاده از کمک‌های حرفه‌ای مشکلاتتان را حل کنید تا محیط منزلتان آشفته و پرتشویش نباشد.

علاوه بر راهکارهایی که خانواده برای پیشگیری از اعتیاد اعضای خانواده می‌تواند در پیش بگیرد، لازم است نوجوانان و جوانان (نسل زد) نیز اقدام‌هایی فردی برای پیشگیری داشته باشند. مثلاً سعی کنید برای شروع صبح‌هایتان برنامه‌ای غیر از مرور در اینترنت داشته باشید. برای مثال ورزش کنید یا برای خانواده صبحانه آماده کنید. هر کاری جز استفاده از شبکه‌های مجازی در آغاز صبح می‌تواند وابستگی شما را به شروع روزتان با اینترنت کم کند. قبل از به خواب رفتن شبکه‌های مجازی را کنار بگذارید. می‌توانید قبل از خوابیدن کتاب بخوانید، لیوانی شیر گرم بنوشید، تمرین‌های تنفسی یا آرام‌بخشی (ریلکسیشن) انجام دهید. گذشته از این، استفاده از گوشی هوشمندتان در اوقات پایانی شب باعث برهم خوردن نظم خواب و بروز اختلالات خواب نیز خواهد شد. در طول روز، تعداد پیام‌های حیاتی در شبکه‌های مجازی و رایانه‌هایتان را بشمارید. بعد از مدتی متوجه می‌شوید با

چند ساعت کنار گذاشتن گوشی هوشمندتان چیزی را از دست نمی‌دهید.

برای اینکه بتوانید استفاده از اینترنت را در خود کنترل کنید و در پیشگیری از اعتیاد به اینترنت قدم بردارید، لازم است محدودیت‌هایی برای خود وضع کنید: اینترنت را در همه‌جا فعال نکنید. در صورتی که از وای‌فای استفاده می‌کنید، برای زمان‌هایی که خارج از منزل یا محل کار هستید، بسته اینترنتی تهیه کنید تا بتوانید به خودتان در پیشگیری از اعتیاد به اینترنت کمک کنید. هنگام غذا خوردن حواستان را به چیزی که می‌خورید متمرکز کنید. هنگام صحبت با اطرافیان، گوشی را از خود دور کنید. قبل از به اشتراک گذاشتن هر چیز جالب صبر و فکر کنید. ببینید آیا واقعاً لازم است آن‌ها را به اشتراک بگذارید؟ برای مثال رسیدگی به رایانه‌ها یا پیام‌های مهمتان را به ساعات خاصی محدود کنید تا در طول زمان احساس مداوم نیاز به بررسی گوشی‌تان از بین برود.

در صورت حاکم شدن اعتیاد اینترنتی حاد و ایجاد شرایط بحرانی در کودکان و نوجوانان، مراجعه به مشاور متخصص ضروری است.

پی‌نوشت‌ها

۱. بیبی بومرها (Baby Boomers) به افراد کهن‌سال دهه‌های چهل تا شصت میلادی گفته می‌شود. نسل ایکس (Generation X) متولدان دهه‌های شصت و هفتاد میلادی (تقریباً از سال ۱۳۴۰ تا ۱۳۶۰ شمسی) هستند. نسل وای یا هزاره‌ها (Generation Y or Millennials) متولدین دهه هشتاد میلادی تا دهه نود (تقریباً از ۱۳۶۰ تا ۱۳۷۵ هجری شمسی)، اولین نسلی هستند که رایانه‌های تخصصی وارد زندگی اجتماعی آن‌ها شده است. نسل زد یا زومرها یا نسل دیجیتال (eneration Z or Zoomers) فرزندان از نسل ایکس هستند که فناوری اطلاعات و ارتباطات محیط آن‌ها را احاطه کرده است و بدون اینترنت قادر به زندگی نیستند (ترجیحات شغلی نسل زد. معاونت پژوهشی دانشکده مدیریت دانشگاه تهران. زمستان ۱۴۰۰).

2. Kimberley Young

منابع

۱. مقاله بصیرت در سامانه علمی - 60254-1387 - basirat.ir - Unicode
۲. سیده معصومه سبزی‌بیشخانی. اعتیاد به اینترنت چیست؟ (مقاله علمی وزارت علوم). پژوهش‌های ارتباطی. ۱۳۷۹. شماره‌های ۲۱ و ۲۲.
۳. فیضی، فرزانه (۱۳۹۴). تأثیر اعتیاد به اینترنت بر افسردگی و اعتمادبه‌نفس و سلامت روان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. روان‌شناسی عمومی. دانشگاه آزاد اسلامی.
۴. www.sid.ir - سومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش نوین در مدیریت. اقتصاد و علوم انسانی.
۵. راهنمای عملی درمان‌شناختی اجتماعی اعتیاد: بر اساس تئوری‌شناختی اجتماعی بندورا. علی دشتگرد سیمین صبیانی سیمین صبیانی. آکبرزده. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بیرجند. ۱۳۹۹.
6. https://ravanaramclinic.com.
۷. فرزاد طباطبایی. پیشگیری از اعتیاد به اینترنت - honarezhen-https://degi.com/fa/Internet-addiction-prevention



برای کسب اطلاعات بیشتر، رمزینه را پویش کنید.