



اعتیاد به اینترنت

در سپیده دم هزاره سوم شاهد تحولات شگرف فن آوری و تاثیرات فرهنگی / اجتماعی و حرفه ای ناشی از آن هستیم. یکی از عمده ترین مباحثی که در زمان فعلی بر بهداشت روانی انسان ها تاثیرات مختلفی چه از جنبه مثبت و یا منفی دارد اینترنت و شیوه های ارتباطی آن است که می تواند برای فرد ، خانواده ها و جامعه مسائل و مشکلاتی را ایجاد کند و از این نظر شایسته توجه و عنایت خاص متفکران، پژوهشگران و روانشناسان و روانپزشکان است.

تعریف اعتیاد به اینترنت

اولین بار این اصطلاح توسط یانگ (۱۹۹۶) معرفی گردید. عناوین مختلفی مثل "وابستگی رفتاری به اینترنت" "استفاده مرضی از اینترنت" و غیره

بطور کلی این اختلال را می توان به عنوان "نوعی استفاده از اینترنت که بتواند مشکلات روانشناختی، اجتماعی، درسی، شغلی در زندگی فرد ایجاد کند" تعریف کرده اند. وابستگی رفتاری به اینترنت، اختلال تنشی یا کنترل تکانه مانند قماربازی بیمارگونه می تواند مشکلات روانشناختی- اجتماعی- شغلی برای فرد ایجاد کند. برخلاف این اعتقاد عده ای معتقدند اعتیادی در کار نیست و لذت بردن و استفاده کردن از رایانه مانند لذت بردن از مواد مخدر نیست و گمان می کنند فقط موادی که وارد بدن شوند می توانند بعنوان اعتیاد قلمداد شوند. اما تعریف جدید از اعتیاد به رفتارهایی مانند قماربازی بیمارگونه- بازی های رایانه ای- پر خوری- ورزش- عشق و تماشای اجباری تلویزیون نیز اطلاق می شود .

به نظر دیویس (۲۰۰۱) استفاده از اینترنت صرفاً یک رفتار اعتیادی نیست بلکه مجموعه ای از عوامل روانشناختی و رفتاری رادر زمینه اینترنت تشکیل می دهد که روی زندگی فرد اثر منفی می گذارد. پس نوعی رفتار غیر سازشی است که می تواند از طریق مداخله رفتاری- شناختی تعدیل شود .

به نظر اورزاک (۱۹۹۹) اعتیاد به اینترنت نوعی اختلال است و مردمی که رابطه صفحه رایانه را جذاب تر از واقعیت زندگی روزمره می بینند از آن رنج می برند و به آن معتادند. در اینجا فرد ، نه به ماده بلکه به آنچه در رایانه انجام می دهد یا به احساسی که در هنگام انجام آن به دست می دهد معتاد می شود. هر کسی که رایانه دارد در معرض اعتیاد است، اما افرادی که خجالتی، افسرده، تنها و بی حوصله هستند یا آنهایی که از یک اعتیاد دیگر بهبودی می یابند بخصوص آسیب پذیری بیشتری دارند. این یک اعتیاد غیر شیمیایی (رفتاری) است . اعتیاد تکنولوژیکی که شامل انسان و دستگاه است و جنبه های القاء کننده و تقویت کننده ای دارد که ممکن است به افزایش تماس اعتیادی کمک نماید (گرفتیز ۱۹۹۸)

گرفتیز این اعتیاد را رفتاری می داند و اجزاء اصلی آن را به این شرح بیان می کند:

۱- برجستگی:

این امر زمانی رخ می دهد که فعالیت معینی مهمترین فعالیت زندگی یک شخص می شود و بر تفکر (اشتغال فکری و تحریف شناختی)، احساس (ولع داشتن) و رفتار (خراب شدن رفتار اجتماعی) فرد تسلط دارد. بعضی از مردم حتی موقعی که به این کار مشغول نیستند در مورد نحوه استفاده بعدی فکر می کنند

۲- تغییر خلق

شامل تجربیات ذهنی که مردم در اثر پیامد مشغول شدن در فعالیت معین گزارش می کنند و می تواند به عنوان یک رفتار مواجهه ای در نظر گرفته شود. یعنی فرد در یک حالت آرام بخش یا تخدیر کننده قرار دارد

۳- تحمل

این مورد شامل فرآیندی است که در آن نیاز به فعالیت گسترده و روزافزونی برای رسیدن به همان اثرات قبلی است. مثلاً یک قمارباز ممکن است بطور روزافزونی میزان شرط بندی خود را افزایش دهد تا به همان رضامندی که در روزهای اول با شرط بندی کمتری هم بدست می آورد برسد

۴- نشانه های کناره گیری

اینها شامل حالتها یا اثرات فیزیکی ناخوشایندی هستند که وقتی فعالیت ادامه نمی یابد یا ناگهان کاهش می یابد در فرد دیده می شود مانند زودرنجی - حساسیت

۴- تعارض

این حالت شامل بوجود آمدن تعارض بین معتاد و افرادی که با او سروکار دارند (تعارض بین بخشی) یا در درون خود فرد (تعارض درون فردی) است که در ارتباط با یک فعالیت معین وجود دارد

۵- بازگشت (عود)

شامل تمایل برای تکرار حالت‌های قبلی فعالیت معین است که در موارد شدید سالها بعد از کنترل رفتار نیز دوباره عود می کند

اورزاک اعتیاد به اینترنت رایک مشکل روانشناختی می دانست با ۲ دسته علائم و نشانه

الف- نشانه های روانشناختی

(۱) نوعی احساس خوب بودن و رضامندی که به فرد هنگام استفاده از رایانه دست می دهد

(۲) ناتوانی در متوقف کردن فعالیت

(۳) صرف کردن وقت بیشتر و بیشتر بارایانه

(۴) غیبت از خانواده و دوستان

(۵) احساس تهی بودن - افسردگی - بدخلقی در مواقعی که فرد از رایانه استفاده نمی کند

(۶) دروغ گفتن به کارفرما یا افراد خانواده در مورد فعالیتها

(۷) مشکل در مدرسه یا کار

ب- نشانه های جسمانی

(۱) سندرم عصبی دست

(۲) خشکی چشم

(۳) سردردهای میگرنی

(۴) پشت درد

(۵) بی نظمی در غذا خوردن و صرف نظر کردن از بعضی از وعده های غذایی

(۶) توجه نکردن به بهداشت شخصی

(۷) اختلال خواب و تغییر در الگوی خواب

اگرچه همه در معرض معتاد شدن به جنبه ای از اینترنت قرار دارند بعضی ها آسیب پذیری بیشتری دارند. معمولاً آنهایی که وقت بیشتری دارند مانند افرادی که در خانه هستند، دانشجویان دانشگاه در خوابگاه ها مشکل سازگاری با برنامه ریزی زمانبندی جدید را دارند. جنسیت یکی از عواملی است که نوع کاربری و میزان اعتیاد به اینترنت راتحت تاثیر قرار می دهد. مردها در اینترنت بیشتر به

دنبال قدرت، مقام، سلطه طلبی، رویاهای جنسی هستند. زنها گروههای دوستی حمایتی، روابط عاشقانه و ارتباطاتی را که بتوان در پناه آن خود را از دیگران پنهان کرد را طلب می کنند این تفاوت به نوعی نشان دهنده نوعی نگرشی است که جامعه برای مرد وزن در نظر می گیرد. بطور کلی جنسیت یکی از عواملی است که نوع کاربری و دلایل زیربنایی برای استفاده از اینترنت را تحت تاثیر قرار می دهد. مردها از بازی های تعاملی که مستلزم قدرت و تسلط است لذت می برند. این بازی ها از بازی های ویدئویی از این جهت متفاوت است که حالت تعاملی دارند و رتبه و مقام هر یک در آن مشخص می شود. بنابراین وقتی کسی برنده می شود برای او شخصیتی بوجود می آید که باعث تشخص و مقام او در بین دیگران می شود. جنبه های خشونت و تسلط حاکم بر این بازی ها چیزی است که باعث لذت مردها می شود.

سایبر سکس (cyber sex) مورد دیگری است که مردها بیشتر از آن استفاده می کنند یک عامل مهم نداشتن منع است که در زندگی روزمره معمولاً وجود دارد و در دنیای مجازی فرد بدون ممنوعیت آنرا انجام می دهد. دسترسی به تصاویر متعدد نیز باعث این جاذبه می شود که هر موقع اراده نمایند می توانند در اختیار داشته باشند

زنهار برخلاف مردها به دنبال حمایت - پذیرش - راحتی از طریق روابط شبکه هستند این کار به آنها نوعی تعلق و سهیم شدن هم صحبتی با دیگران را در یک محیط غیر تهدید کننده میدهد. در حالیکه مردها دنبال مسائل جنسی می گردند، زنها بیشتر دنبال ماجراهای عاشقانه هستند، زنها بیشتر از مردها سعی می کنند ظاهر جسمانی خود را از دیگران پنهان می کنند. معیارهای زیبایی در هر فرهنگی فرق می کند بنابراین زنهایی که با این معیارها خودشان را متناسب نمی دانند و یا خود را چندان جذاب نمی بینند بدون ترس از برملا شدن آن می توانند فرصت این ارتباطات را بدست آورند.

انواع فرعی/اعتیاد به اینترنت

حداقل ۵ نوع ویژه اعتیاد به اینترنت وجود دارد.

توصیف	انواع
اعتیاد به نگاه کردن و ضبط هرزه نگاری یا اجرای نقش های تخیلی در اتاق های گپ و گروههای خبری	Cybersexual Addiction اعتیاد به موضوعات جنسی در اینترنت
اعتیاد به پیدا کردن دوست در اینترنت، طوری که به زودی این دوستان جایگزین افراد زندگی واقعی معتاد می شوند	Cyber – Related Addiction اعتیاد به روابط اینترنتی
اعتیاد به قمار بازی و رفتن به کازینوها، بازی های دوجانبه رایانه ای، خرید کردن و تجارت در اینترنت	Net compulsion اجبار شبکه ای
دسترسی یافتن به جمع آوری اطلاعات وسیعی که در اینترنت یافت می شود	Information overload جمع آوری اطلاعات
اعتیاد به بازی هایی که دوجانبه نیست و برنامه ریزی نرم افزارهای گوناگون	Computer Addiction اعتیاد به رایانه

منابع

۱. پایان نامه کارشناسی ارشد " مقایسه نگرش به زندگی و نظام ارزشی معتادان به اینترنت و غیر معتادان به اینترنت در شهر همدان (۱۳۸۹-۱۳۸۸) فریمال امانی
۲. اعتیاد به اینترنت (توصیف- سبب شناسی- پیشگیری- درمان و مقیاس های سنجش)
احمد امیدوار- علی اکبر صارمی

گردآورندگان:

۱. فریمال امانی کارشناس ارشد روانشناسی
۲. ابراهیم قائم پناه کارشناس روانشناسی

سازمان بهداشت جهانی