

اعتیاد مجازی و احساس تنهایی



مؤلف:

نسترن نوروزی پرشکوه



۱۳۹۸

سرشناسه	: نوروزی پرشکوه، نسترن، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: اعتیاد مجازی و احساس تنهایی / نویسند نسترن نوروزی پرشکوه.
مشخصات نشر	: تهران: نارون دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۶۷ ص.
شابک	: 978-622-6632-97-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: اینترنت -- اعتیاد
موضوع	: Internet addiction
موضوع	: اینترنت -- اعتیاد -- جنبه های روان شناسی
موضوع	: Internet addiction -- Psychological aspects
موضوع	: اینترنت و نوجوانان
موضوع	: Internet and teenage
رده بندی کنگره	: HM ۱۰۱۷
رده بندی دیویی	: ۳۰۲/۱/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۹۹۴۳۸

آدرس: میدان انقلاب اسلامی، خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت شرقی،
پلاک ۵۵، دو، واحد یک
شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۳۲۲۴۵ و ۰۲۱۶۶۹۳۷۰۴
آدرس الکترونیکی: narvanpub@gmail.com
آدرس سایت: www.narvanpub.com



عنوان کتاب: اعتیاد مجازی و احساس تنهایی

مؤلف: نسترن نوروزی پرشکوه

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد

طراح جلد: الویرا صیامی

ناشر: انتشارات نارون

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-6632-97-3

فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار
۱۳.....	چند اصطلاح مهم
۱۵.....	اعتیاد به اینترنت، تلفن همراه و اساس تنهایی: مبانی و مفاهیم
۳۹.....	مروری بر مطالعات انجام شده در زمینه اعتیاد مجازی و احساس تنهایی
۵۱.....	سخن پایانی
۵۵.....	REFERENCES

پیشگفتار

نوجوانی دوره‌ای مهم از زندگی فرد به شمار می‌آید، زیرا بسیاری از باورها و عادت‌های به‌اشتی را این سال‌ها شکل می‌گیرند. ما به خوبی آگاهیم که تلاش برای ارتقای سلامت، باید بسیار زود و پیش از به وجود آمدن باورها و عادت‌های غیربهداشتی انجام گردد (۱). تغییر و تحول آدمی در این دوره مهم، در جنبه‌های جسمی و روان‌شناختی پراهمیت تلقی می‌شود (۲). در این مقطع بلوغ روحی، جسمی و اجتماعی اتفاق می‌افتد. پرداختن به سلامت نوجوانان نه فقط برای خود آنها بلکه برای خانواده، جامعه و نسل آینده نیز مفید خواهد بود (۳). کشور ما، کشوری جوان است و بیش از نیمی از جمعیت آن را افراد زیر ۱۸ سال تشکیل می‌دهند و در این میان جمعیت نوجوانان ۱۵-۱۹ ساله کل کشور ۶۶۰۷۰۴۳ نفر می‌باشند که سرمایه‌های بالقوه و متصدیان آینده جامعه‌اند (۴-۶). بدیهی است که آینده هر کشور به سلامت کودکان و نوجوانان متکی است. این در حالی است که حدود یک پنجم از کودکان و نوجوانان دنیا از اختلالات خفیف تا شدید روانی رنج می‌برند (۷). امروزه ارزیابی سلامت روانی دانش‌آموزان یکی از محورهای مهم ارتقاء سلامت روان جامعه است. بنا به دلایل بسیاری، سازماندهی خدمات بهداشت روانی در مدارس، راهبرد

اساسی برای ارتقای سلامت روان دانش آموزان و در نهایت کل جامعه است. از آنجایی که نوجوانی یکی از بحرانی‌ترین دوره‌های زندگی است و دانش آموزان با تنش‌های دوره نوجوانی مواجه هستند، احتمال می‌رود که مستعد مشکلات عاطفی باشند (۸).

احساس تنهایی، تجربه‌ای شایع در نوجوانان است اما وقتی این احساس به طور مکرر اتفاق افتد، اثرات مخربی بر سلامت جسمی، روانی و عاطفی آنان می‌گذارد. احساس تنهایی، فاصله و شکاف بین آرمان‌های فرد (آن چه می‌خواهد) و واقعیت‌های او (آن چه به دست آورده است) در روابط و صمیمیت‌های بین فردی است. هرچه این فاصله بیشتر باشد، این احساس بیشتر است. نوجوانانی که احساس تنهایی شدیدتری می‌کنند، افسرده‌تر بوده و مشکلات عاطفی بیشتر و رضایت از زندگی پایین‌تری دارند. احساس تنهایی موجب افزایش تنیدگی و اضطراب، رفتارهای پرخطر مانند کشیدن سیگار و سوء مصرف مواد، گریز از مدرسه، افسردگی، کم‌خوابی و کاهش اعتماد به نفس شده و خطر خودکشی در نوجوانان را افزایش می‌دهد (۹). ممکن است احساس تنهایی در نتیجه‌ی اعتیاد به اینترنت رخ دهد، پس کسانی که به اینترنت معتاد می‌شوند، پیامدهایی منفی حاصل از آن مانند احساس تنهایی و انزوا را تجربه کنند و ممکن است چرخه‌ی ایبی معیوب و رابطه‌ی ایبی دو سویه در کار باشد، یعنی افراد تنها، برای کاهش تنهایی خود به اینترنت روی آورند و در نتیجه به تنهایی آن‌ها افزوده شود. هر چند یکی از کاربردهای مهم اینترنت، کاربرد اجتماعی آن است؛ اما به دلیل آن که روابط اینترنتی نسبت به روابط رو

در رو از غنای کمتری برخوردارند، در نهایت بهره گیری افراطی از اینترنت افراد را تنهاتر می‌کند. اعتقاد فرد به اینکه اینترنت تنها دوست مخصوص و صمیمی اوست؛ موجب افزایش علاقه به دوستان مجازی و کاهش گرایش وی به دوستان واقعی و در نتیجه افسردگی و انزوای اجتماعی می‌شود (۱۰).

تئیسیکا و همکاران عنوان کردند که اعتیاد به اینترنت در میان نوجوانان با روابط خوارادگی مشکل دار، عملکرد تحصیلی ضعیف، انجام رفتارهای پرخطر، مشکلات عاطفی و برخی شرایط روانی مانند افسردگی مرتبط است (۱۱). وانگ و همکاران اعلام کردند که استفاده آسیب‌زا از اینترنت در میان دانش‌آموزان دبیرستانی رایج است و تنش‌های تحصیلی، داشتن دوستان مجازی، مشاجرات خانوادگی و روابط ضعیف با معلمان و دانش‌آموزان از عوامل خطر برای استفاده آسیب‌زا از اینترنت هستند (۱۲). در حالیکه روابط افراد، به ویژه کودکان و نوجوانان در جهان مجازی افزایش می‌یابد، در مقابل از دامنه روابط آنان در جهان واقعی کاسته می‌شود. صحت آنکه، احتمال لطمه دیدن عملکرد آموزشی آنان نیز وجود دارد (۱۰). در پژوهش‌های و همکارش مشخص شد که استفاده بیش از حد و ناسالم از اینترنت، احساس تنهایی را در طول زمان افزایش می‌دهد (۱۳). نتایج حاصل از مطالعات زیربخش بحری و همکارش، سواری و همکاران و حسن زاده و همکاران نشان می‌دهد که بین احساس تنهایی با اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت معناداری وجود دارد (۱۴-۱۶)؛ در حالیکه اوداسی و همکارش، رابطه معنی‌داری بین استفاده آسیب‌زا از اینترنت و تنهایی پیدا نکردند (۱۷).

شعایی به نقل از گلدبرگ، روانپزشک برجسته آمریکایی معتقد است که اعتیاد اینترنتی عبارت است از استفاده بیمارگونه و وسواسی از اینترنت، که کناره گیری فرد از دیگران، مهم ترین شاخص آن است (۱۸). متخصصان در زمینه آسیب شناسی، محدودترین تعریف را برای طبقه بندی استفاده از اینترنت ارائه می دهند. براساس طبقه بندی آنها، چنانچه فرد در هفته ۲ تا ۳ ساعت از اینترنت استفاده کند، کاربر معمولی است و چنانچه میزان استفاده او از اینترنت به ۸/۵ ساعت یا بیشتر در هفته برسد، کاربری است که باید مورد بررسی های آسیب شناسانه قرار گیرد (۱۹).

نوآسیب های اجتماعی از سال ۱۹۹۰ در دنیا مطرح شد و هم اکنون در حال تبدیل شدن به یک معضل جهانی، اجتماعی، روانی، عاطفی، فکری و اخلاقی است. جوامع مختلف از جمله ایران نمی توانند فارغ از تأثیرات نوآسیب ها بخصوص اعتیادهای نوین باشند (۲۰). این در حالی است که دسترسی به اینترنت، پدیده ای رو به گسترش است و هر روز تعداد بیشتری از افراد در زمره استفاده کنندگان اینترنت قرار می گیرند (۲۱). به علاوه استفاده از اینترنت رشد سریعی را در ایران داشته و روز به روز کاربران آن افزوده می شود. براساس آمار تعداد کاربران ایرانی اینترنت در سال ۲۰۰۶، ۱۱ میلیون نفر بوده که در سال ۲۰۱۰، به ۳۳ میلیون و ۲۰۰ هزار نفر رسیده و به این ترتیب، رتبه اول را در کشورهای خاورمیانه کسب کرده است (۲۲). شیوع استفاده آسیب زا از فضای مجازی در ایران، بین ۳/۸ تا ۸۶ درصد گزارش شده

است. نرخ شیوع استفاده آسیب‌زا از فضای مجازی در جهان، طیفی از ۶٪ تا ۸۰٪ برآورد شده است (۲۳).

از جمله نوآسیب‌های اجتماعی دیگر، استفاده مفرط از تلفن همراه است. وابستگی به تلفن همراه در جوانان و به کارگیری آن به عنوان یک ابزار ارتباطی، می‌تواند اثرات مخربی بر شخصیت نوجوانان داشته باشد (۲۴). استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه، وضعیتی است که با استفاده فراوان و اشتغال ذهنی با تلفن همراه مشخص می‌شود (۲۵). شواهد نشان دهنده آن است که استفاده مفرط از تلفن همراه با الگوهای رفتاری دیگر از جمله بیدار ماندن در شب و اشتغال به تبادل پیام کوتاه همچنین وابستگی عاطفی که در ذهن کاربران ایجاد می‌شود، مرتبط است به طوری که این افراد معتقدند، بدون استفاده از تلفن همراه قادر به زندگی کردن نیستند (۲۶). إزو و همکارش، تنهایی و وابستگی به تلفن همراه را با درجه اعتیاد به اینترنت مرتبط دانستند (۲۷). همچنین، نادری و همکارش به این نتیجه رسیدند که بین احساس تنهایی با میزان استفاده از تلفن همراه رابطه مثبت معنی‌داری دارد (۲۸). بررسی رشد و گسترش تلفن همراه، حاکی از آن است که تاکنون هیچ فناوری در طول تاریخ بشر به شدت تلفن همراه فراگیر نشده است (۲۹). بطوریکه تعداد مشترکین تلفن همراه در سراسر جهان از ۱۲/۴ میلیون در سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۰۰ میلادی در سال ۲۰۰۰، به ۳/۳ میلیارد در سال ۲۰۰۸ و همچنین به ۵/۳ میلیارد تا پایان ۲۰۱۰ رسید (۳۰). این رشد گسترده توجه پژوهشگران را به آثار زیستی ناشی از این تلفن‌های همراه معطوف داشته است این در حالی است که به

اثرات روانشناختی و اجتماعی استفاده طولانی مدت از این وسیله ارتباطی توجه کافی نشده است (۳۱). تومی و همکارش اعلام کردند که استفاده مکرر از موبایل می‌تواند برای علائم افسردگی در هر دو جنس یک عامل خطر باشد (۳۲). همچنین نتایج پژوهش مارتینز و همکارش حاکی از آن است که استفاده مکرر از تلفن همراه با افسردگی ارتباط دارد (۳۳). احساس تنهایی، اعتیاد به اینترنت و تلفن همراه می‌تواند تحت تأثیر متغیرهای دموگرافیک و اجتماعی افراد مانند سن، جنس و قرار گیرند (۳۴-۴۰).

با توجه به تعداد زیاد استفاده کنندگان از اینترنت و تلفن همراه در بین جوانان و نوجوانان ایرانی، تأثیرات گسترده‌ای که بر حوزه‌های مختلف فردی، اجتماعی و خانوادگی آنها دارد؛ اما، دقیقی از میزان فراوانی اعتیاد به اینترنت و تلفن همراه در دست نیست. بررسی‌های گسترده علمی درباره کارکردها، تبعات و پیامدهای انسانی، فرهنگی، سیاسی و روانی آنها انجام نشده است. تحقیقات ضد و نقیضی که درباره تأثیرات تکنوازی، اینترنت و تلفن همراه بر سلامت روان نوجوانان وجود دارد؛ نشان دهنده ضرورت انجام پژوهش‌های بیشتر جهت شناسایی دقیق‌تر اثرات نامطلوب این پدیده و تدبیر برای سلامت روان نوجوانان و در صورت امکان، مقابله با آنها می‌باشد. ضروری است دست‌اندرکاران سلامت جامعه از جمله پرستاران بهداشت جامعه، با مطالعه بر روی این ابزارهای ارتباطی، علاوه بر افزایش آگاهی خود از اثرات آنها بر زندگی امروزی، یافته‌های خود را در اختیار برنامه ریزان و سیاست‌گذاران

بهداشتی قرار داده تا گامی به سوی ارتقاء سلامت روان قشر مهم نوجوانان امروز و بزرگسالان فردا بردارند.

چند اصطلاح مهم

اعتیاد اینترنت

اعتیاد به اینترنت در زیر مجموعه اختلالات تکانه‌ای آمده است و آن نوعی استفاده از اینترنت است که بتواند مشکلات روانشناختی، اجتماعی، درسی و یا شغلی در زندگی فرد ایجاد کند (۴۱).

اعتیاد به تلفن همراه

استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه، وضعیتی است که با استفاده فراوان و اشتغال ذهنی با تلفن همراه مشخص می‌شود (۲۵).

احساس تنهایی

احساس تنهایی، تجربه عاطفی ناخوشایند و پریشانی، مریحی مزمنی است که از تعارض‌های ارتباطی بین فردی و کاستی‌هایی در روابط اجتماعی شخص ناشی می‌شود و عاملی مؤثر هر چند مبهم، در بروز بسیاری از اختلالات و ناخوشی‌های بنیادین روانی است (۴۲).