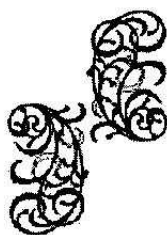


نقش خانواده در اعتیاد به اینترنت

مؤلفان: دکتر حسین ابراهیمی مقدم (استادیار دانشگاه)
طیبه مالمیر (کارشناس ارشد روانشناسی)



دکتر ابراهیمی مقدم، حسین؛ مالیر، طیه

نقش خانواده در اعتیاد به اینترنت

تألیف: دکتر ابراهیمی مقدم، حسین؛ مالیر، طیه / تهران: آراد مهر 1394 (61 ص)
فهرست نویسی بر اساس: 1. سواد اطلاعاتی 2. خودمختاری

کتابخانه ملی ایران

شابک: ISBN 978-964-2689-16-3

عنوان کتاب: نقش خانواده در اعتیاد به اینترنت

مؤلفان: دکتر حسین ابراهیمی مقدم، طیه مالیر

حروفچین و صفحه آرا: شایان مهدوی

طراح روی جلد: شایان مهدوی

انتشارات: آراد مهر

قطع: رقعی

چاپ و صحافی: کهن

شمارگان: 1000 نسخه

نوبت چاپ: اول / 1394

قیمت: 40000 ریال

فهرست

صفحه	عنوان
5	مقدمه
20	سواد اطلاعاتی
22	تعریف شبکه رایانه‌ای
29	خودمختاری ناشی از جایگاه اینترنت در ساختار قدرت
31	خودمختاری هستی‌شناسانه
32	مهارت خودمختاری
32	خودمختاری و اعتیاد به اینترنت
33	فرزندپروری ادراک‌شده
39	خودمختاری
40	چهار عنصر محیط حامی خودمختاری
44	درماندگی آموخته‌شده

52 خودمختاری و بهزیستی ذهنی

59 منابع فارسی

64 منابع لاتین

www.ketab.ir

مقدمه

از روزگار باستان تا عصر حاضر ارتباط مورد توجه بسیاری از اندیشمندان در حوزه‌های گوناگون هنر، فلسفه و سیاست بوده است.

انقلاب ارتباطی سده بیستم و بیست و یکم فراتر از الکترونیکی کردن صرف رابطه بین انسان‌ها است.

این انقلاب که خود زاده دگرگونی فناوری، اجتماعی، روان‌شناختی و نهایتاً مفهومی است، نه تنها قواعد و قوانین حاکم بر ارتباط و تعامل بین انسانها، بلکه نگرش ما را نسبت به خود و دیگران و به جهان تغییر داده است.

بدون شک جهان معاصر تفاوت چشمگیری نسبت به گذشته در پیش دارد که به‌طور قابل ملاحظه‌ای مرسوم ظهور رایانه و فن‌آوری اطلاعات است. افراد یک جامعه، عامل پیوند میان خانواده و اجتماع هستند و افراد پرورش یافته در خانواده وارد اجتماع شده و ویژگی‌های سالم خود را که از طریق سبک‌های فرزندپروری خانواده دریافت کرده‌اند، وارد اجتماع می‌کنند، بنابراین سلامت یک جامعه به سلامت خانواده وابسته است. امروزه مطالعه خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی و سلول اصلی جامعه یا کوچک‌ترین واحد بنیادی جامعه مورد توجه بسیاری از

جامعه‌شناسان و روان‌شناسان است. خانواده می‌تواند نقش به‌سزایی در تکوین و شکل‌پذیری رفتار کودک ایجاد نماید چرا که کودک در کانون خانواده، عادت اجتماعی، فضایل اجتماعی، شیوه سخن گفتن و راه و رسم عملی زندگی را که باید در آن راه و مسیر قدم بردارد می‌آموزد در رابطه با چگونگی تأثیر رفتار و رابطه مادر و پدر یا فرزند، به‌طور جداگانه و با هم، بر شخصیت فرزند پژوهش‌های زیادی انجام گرفته و برخی از پژوهشگران به‌جای بررسی والدین بر فرزندان به پژوهش درباره فضای حاکم بر خانواده و در نتیجه به فرزندان به عنوان محصول این فضا علاقه نشان داده‌اند. بنابراین، اگر بخواهیم به درک صحیحی از شخصیت انسان پی ببریم، ناچار هستیم از عوامل تکوین شخصیت سخن به میان آوریم. از سوی دیگر، انسان پیوسته در تلاش برای کسب شخصیتی مطلوب و ارزنده است و بدون آگاهی از عوامل مؤثر در شکل‌گیری چنین شخصیتی، نمی‌تواند به شخصیت مطلوب و آرمانی خود دست یابد. علاوه بر این‌ها، انسان در طول زندگی خود، پیوسته یا متریبی است یا مربی، یا تأثیر می‌پذیرد یا تأثیر می‌گذارد که در

هر صورت، پای عامل تأثیرگذار شخصیت در میان است، به ویژه آن گاه که انسان در صدد تأثیر گذاری و پرورش دیگران به عنوان یک مربی شایسته برمی آید، هم باید به نقش عاملیت خود واقف باشد و هم نقش سایر عوامل تأثیرگذار را به خوبی درک کند و بدون برخورداری از این ویژگی، نمی تواند رسالت خود را به عنوان یک مربی ایفا نماید.

به طور کلی اعتیاد به اینترنت را می توان به عنوان نوعی استفاده از اینترنت که می تواند مشکلات روانشناختی، اجتماعی، درسی و یا شغلی در زندگی فرد ایجاد کند، تعریف کرد. (ابراهیمی مقدم و همکاران 1390)

در جامعه امروز ما استفاده از فضای مجازی¹ در میان همه گروه های اجتماعی اعم از زن و مرد و پیر و جوان، باسواد و بی سواد از جذابیت خاصی برخوردار است به گونه ای که استفاده از این تکنولوژی امری اجتناب ناپذیر گردیده و زندگی را برای کسانی که به آن خو گرفته اند دشوار می سازد. اینترنت نیز مانند هر تکنولوژی دیگر همراه با فواید

بسیاری که در راستای پیشرفت جوامع دارد پیامدها و آثار نامطلوبی را نیز به همراه می‌آورد. هر خانواده ممکن است در معرض انواعی از آسیب‌های ناشی از فضای سایبری که گسترده‌ترین آن را اینترنت در برمی‌گیرد، قرار گیرد. با توجه به اینکه خانواده رکن اصلی و مهم جامعه را تشکیل می‌دهد بررسی تأثیرات منفی و آسیب‌های ناشی از استفاده نابهنجار فضای مجازی امری خطیر و بسیار ضروری می‌باشد. (عبداللهیان (1389)، نقل از احتشامی)

اینترنت به‌خودی‌خود ابزار بی‌ضرریست، اما استفاده بیش از حد و نادرست آن خطر اعتیاد به اینترنت را به دنبال دارد که این پدیده مشکل عمده‌ای را برای بهداشت روانی جامعه ایجاد کرده است. شاید به جرأت بتوان گفت شایع‌ترین آسیبی که در حال حاضر خانواده‌ها به‌خصوص دامنه سنی نوجوان و جوان را درگیر نموده است اعتیاد به اینترنت می‌باشد، اعتیاد به اینترنت به معنای استفاده بیش از حد یا نامعقول و بیمارگونه از اینترنت است. (میرزایی، امیر (1389)

افراد در این حالت ساعتها و روزها وقت خود را صرف ارتباط درون شبکه‌ای می‌کنند، توان قطع این ارتباط را ندارد و علاقه‌ای به ترک رایانه‌شان نشان نمی‌دهند، کم می‌خوابند، غذا نمی‌خورند، از روابط اجتماعی و خانوادگی خود کناره‌گیری کرده و... در نهایت فعالیتهای زندگی واقعی و روابط اجتماعی آنان از هم فرو می‌پاشد دکتر یانگ^۱ نیز معتقد است که اگر چه زمان تنها عامل تعیین کننده در تعریف اعتیاد به اینترنت^۲ نیست، ولی عموماً معتادان بین ۴۰ تا ۸۰ درصد از وقت خود را با جلساتی که ممکن است هر کدام حتی تا ۲۰ ساعت طول بکشد، صرف می‌کنند و این کار باعث می‌شود اختلالاتی در میزان و زمان خواب کاربر به وجود آید. در موارد شدید حتی قرصهای کافئین برای تسهیل زمان طولانی تری در اینترنت بودن مصرف می‌شود. این اختلال، خستگی بیش از اندازه در بدن ایجاد می‌کند که کارکرد درسی و شغلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و ممکن است نظام ایمنی بدن را ضعیف کند و فرد نسبت به بیماری‌های

1. young

2. Internet addiction

آسیب‌پذیری بیشتری پیدا کند کلون^۱ و همکاران در بررسی رابطه بین استفاده از محیط‌های مجازی و مهارت خود مختاری به‌خصوص در حوزه عزت نفس دریافتند که استفاده زیاد از محیط‌های مجازی با عزت نفس کمتر همراه است استفاده زیاد از اینترنت باعث احساس تنهایی شده و این انزوا و تنهایی باعث کاهش تعامل اجتماعی افراد با دیگران و کاهش مهارت‌های خودمختاری فرد میشود اعتیاد به اینترنت مفهومی است که از سال ۱۹۹۵ مورد توجه قرار گرفت و به‌تدریج انواع مختلف این اعتیاد مانند اعتیاد به چت، قمار از طریق شبکه و غیره شناخته شد.

مفهوم اعتیاد اینترنتی اشاره به الگویی رفتاری خودناکام‌کننده‌ای دارد که در آن شخص تا آنجا مجذوب کار با اینترنت می‌باشد که کار کرد او در جهان واقعی اختلال پیدا می‌کند. بعضی اعتیادهای اینترنتی بازی گیم و مسابقه را شامل می‌شوند یعنی دیگر نیازهای اجتماعی را برآورده می‌کنند، به‌نظر می‌رسد که تنهایی و خستگی در دنیای واقعی، خطر

گیرافتادن انسان در اینترنت را افزایش می دهد. با همگانی شدن عرضه ی اینترنت در اوایل دهه ی نود میلادی مسئله استفاده مفرط از این فناوری از حدود سال 1994 اعتیاد به اینترنت نظر روانشناسان را به خود جلب کرد.

در قرن بیست و یکم روانشناسی متوجه این امر شده است که انسان باید انرژی عقلانی خود را صرف جنبه های مثبت تجربه اش کند و در آغاز روانشناسی بیشتر بر هیجانات منفی مانند اضطراب و افسردگی تمرکز داشت تا بر هیجانات مثبت مانند مهارت خودر مختاری شامل تمایلات ترجیحات و خواسته های افراد که در فرآیند تصمیم گیری برای انجام دادن یا انجام ندادن فعالیتی خاص هدایت کند سه ویژگی مهم دست به دست هم می دهند تا تجربه ذهنی خود مختاری را توصیف کنند:

درک منبع علیت که به آگاهی فرد از منبع علیتی اعمال انگیزه اش اشاره می کند.

درک انتخاب به مواقعی اشاره دارد که در شرایط محیطی قرار

بگیریم که امکان تصمیم‌گیری به ما بدهد و چندین فرصت انتخاب کردن در اختیار فرد بگذارد.

اراده میل به انجام دادن فعالیتی بدون احساس خشم. (مارشال، ریو، ترجمه یحیی سیدمحمدی، ۱۳۹۰)

از جمله نظریه‌پردازان در مورد خودمختاری میتوان کارل راجرز نظر به خود، مزلو و خودشکوفایی، گردن آلپورت که از انرژی و منبع انگیزش پشت پرده‌های رشد به عنوان استقلال عملکردی یاد می‌کنند (نظریه‌های شخصیت، ترجمه گنجی، ۱۳۹۰)

با توجه به رشد روزافزون اعتیاد به اینترنت نویسنده درصدد برآمد تا رابطه اعتیاد به اینترنت را با جنبه‌های مثبت روانشناسی مانند مهارت خودمختاری شناسایی کند تا بتوان راهبردهایی را برای نمایش این اختلال، طوریکه انجمن روانپزشکی امریکا آنرا جزوی از اختلالات روانی در DSM می‌داند که شواهدی را منعکس می‌کند که مجموعه رفتارهایی از قبیل قمار بازی، بازی‌های اینترنتی و ... سیستم پاداش را شبیه داروهایی که سوء مصرف می‌شوند فعال کرده و نشانه‌های رفتاری

ایجاد می کنند که به نظر می رسد مشابه نشانه هایی باشند که توسط اختلالات مصرف مواد تولید می شود.

پس ضروری است که برای ارزش ها و فرهنگ جامعه همگان با رشد این تکنولوژی اثرات و جوانب آن توسط محققین، و پژوهشگران مورد بررسی قرار گیرد و از تأثیرگذاری این وسیله بر تمام جنبه های زندگی بشری غفلت نشود (حیدری، 1383).

امروزه با پیشرفت تکنولوژی و با عمومی شدن ابزارهای الکترونیکی نظیر یارانه و دستگاه هایی که اختصاصاً برای بازی ساخته می شوند، شاهد بازی های پیشرفته هستیم.

استفاده از اینترنت نوعی وابستگی رفتاری به اینترنت را ایجاد می کند و با ویژگی های زیر تعیین می شود: هزینه روز افزون برای اینترنت و موضوعات مربوط به آن، احساس هیجان ناخوشایند (مانند اضطراب، افسردگی، و مانند آن) در زمانی که فرد در تماس با اینترنت نیست، قابلیت تحمل و عادت کردن به اثرات در اینترنت بودن، انکار رفتارهای مشکل زا، از این دیدگاه اختلال به عنوان اختلال تنشی یا کنترل نکرانه

مانند قماربازی بیمارگونه در نظر گرفته می‌شود و کسانی که به این معیار می‌رسند مشکلات روانشناختی اجتماعی، شغلی پیدا می‌کنند (گترالز، 2008، نقل از میرزایی).

ایوان کلبرگ¹ اولین کسی بود که گروهی را برای حمایت از معتادان به اینترنت تشکیل داد. به بیان دیگر اعتیاد به اینترنت با عباراتی نظیر اختلال ناشی از استفاده بیش از حد از اینترنت یا استفاده نامعقول و بیمارگونه از اینترنت تعریف می‌گردد. گاهی از این بیماری با عنوان اختلال اعتیاد به اینترنت تعریف می‌گردد. گاهی از این بیماری با عنوان اختلال اعتیاد به اینترنت یا اعتیاد مجازی نیز نام برده می‌شود. اعتیاد به اینترنت شامل اعتیاد به اتاق‌های گپ، هرزه‌نگاری و قمار آنلاین است که می‌تواند منجر به تخریب بهزیستی ذهنی و احساسات و در نهایت، روح و روان افراد گردد.

اینترنت به خودی خود ابزاری ضروری است، اما استفاده بیش از حد و نادرست از آن خطر اعتیاد به اینترنت را در پی دارد که این پدیده مشکل

1. Ivon golberg

عمده‌ای را برای بهداشت روانی ایجاد کرده است.

احتشامی (1389) در مورد رابطه استفاده بیش از حد از اینترنت با هویت نوجوانان می‌گوید: بهترین راه برای رشد فکری و هویت یک نوجوان، تعامل با دیگران و یادگیری از طریق تجربه است، اما وقتی نوجوان زمان زیادی را با اینترنت سپری می‌کند انگیزه‌اش برای تعامل با دیگران کم شده و توانایی کمتری در حفظ دوستی‌های واقعی دارد. همچنین وقت کمتری را صرف صحبت با خانواده نموده، احساس تنهایی و انزوا روزبه‌روز در وی گسترش، و افسردگی در او نمودار می‌گردد و سلامت روان فرد به خطر می‌افتد به همین علت با این که روش‌های ارتباط با دیگران از طریق اینترنت افزایش یافته و پست الکترونیک، پیام‌های کوتاه چت‌روم‌ها، وب و پایگاه‌های اینترنتی روش‌هایی برای گسترش و حفظ روابط اجتماعی قرار گرفته‌اند، اما به علت استوار بودن ارتباطات در فضای سایبری بر اساس متن و بی‌بهره بودن از نشانه‌های بصری و شنیداری و عدم تعامل رودررو از پایین‌ترین سطح کیفیت برقراری ارتباط، برخوردارند.

کیسلر و بسیلر^۱ (2007) معتقدند این موضوع که آیا اینترنت تأثیر اجتماعی مثبت و یا منفی دارد، به چگونگی بهره‌گیری از اینترنت و آنچه را که افراد از دست می‌دهند تا به اینترنت بپردازند، بستگی دارد. ایشان معتقدند که آسانی ارتباط‌های اینترنتی، افراد را وامی‌دارد تا زمان بیشتری را به تنهایی بگذرانند؛ به صورت آنلاین با غریبه‌ها صحبت کنند و ارتباط سطحی برقرار سازند و این کارها را به قیمت از دست دادن گفتگوهای رودررو و ارتباط‌های فامیلی و دوستانه انجام دهند. بنابر برخی پژوهش‌های پیمایشی، ارتباط‌های اجتماعی از طریق اینترنت، ضعیف‌تر از ارتباط‌های واقعی است و در درازمدت، به انزوای اجتماعی، افسردگی و به مخاطره افتادن سلامت روان افراد می‌انجامد (نقل از میرزایی، هومن، 1389).

اکثر دانش‌آموزان به خاطر اینترنت کارهای روزمره زندگی را نادیده گرفته، 3/28% معمولاً دوستان خود را از طریق اینترنت پیدا می‌کردند، 6/30% زندگی بدون اینترنت را فاقد جاذبه کافی می‌دانستند 2/29%

استفاده از اینترنت را به بیرون رفتن با دوستان ترجیح می دادند و حدود 21% پس از قطع ارتباط دچار اختلالات خلقی و ناراحتی می شدند. 8/18% دچار کمبود خواب به خاطر استفاده از اینترنت بودند و حدود 3/8% به خاطر استفاده از اینترنت دچار مشکلات تحصیلی شدند.

بیشتر معتادین معمولاً دوستان خود را از این طریق پیدا می کنند و استفاده زیاد از اینترنت عامل پرخطری است. اعتیاد به اینترنت علائمی شبیه سایر اعتیادها دارد (سرخوشی، افزایش نیاز و ساعت استفاده، اختلالات ذهنی) و براساس معیارهای DSM جزء اختلالات پاتولوژیک دسته بندی می شود.

در پژوهشی دیگر این نتایج بدست آمد که کاربران معتاد به اینترنت¹ به طور معناداری رفتارهای اجتماعی نامناسب بیشتری را نشان می دهند و میزان سرکشی آنان نیز بیشتر بود. همه این پژوهش ها و دیگر پژوهش ها نشان دهنده تأثیر مهارت های خودمختاری² بر اعتیاد به اینترنت می باشند.

1. Internet addiction
2. Self determination

در پژوهشی که روی کاربران اینترنتی انجام داد، نشان داد که 38 درصد از شرکت کنندگان اظهار داشتند که اینترنت بر آن‌ها تأثیر منفی داشته و از این تعداد، 36 درصد بیشتر زمان‌های آنلاین چت می‌کردند و 28 درصد از وبسایت‌ها استفاده می‌کردند. برخی تحقیقات نشان می‌دهند که چت کنندگان، مدت زیادی آنلاین می‌مانند، از این رو مطرح شده که احتمالاً چت کردن اعتیادآور باشد.

در پژوهشی دیگر دریافتند که بین احساس تنهایی و چت کردن با اینترنت رابطه معناداری وجود دارد ولی بین احساس تنهایی و استفاده آموزشی از اینترنت رابطه معناداری وجود ندارد.

لین و تی‌سان¹ (2002) بیان نموده از زمانی که اینترنت تبدیل به یک وسیله ارتباطی در دسترس همگان شد، به عنوان ابزاری برای کجروی هم مورد استفاده قرار گرفت. افراد در فضای مجازی به خاطر داشتن ویژگی‌هایی چون جهانی و فرامرزی بودن، جذابیت و تنوع، آزادی ارتباطات، سهولت و در دسترس بودن، گمنامی کاربران، گریز از

1. Lin&tsai

واقعیت و آرمانگرایی، بسیار سهل تر از فضای واقعی می توانند مرتکب اعمال انحرافی شوند.

اینترنت به خودی خود ابزار بی ضرریست، اما استفاده بیش از حد و نادرست آن خطر اعتیاد به اینترنت را به دنبال دارد که این پدیده مشکل عمده‌ای را برای بهداشت روانی جامعه ایجاد کرده است. شاید به جرأت بتوان گفت شایع‌ترین آسیبی که در حال حاضر خانواده‌ها به خصوص دامنه سنی نوجوان و جوان را درگیر نموده است اعتیاد به اینترنت می‌باشد، اعتیاد به اینترنت به معنای استفاده بیش از حد یا نامعقول و بیمارگونه از اینترنت است افراد در این حالت ساعت‌ها و روزها وقت خود را صرف ارتباط درون شبکه‌ای می‌کنند، توان قطع این ارتباط را ندارد، و علاقه‌ای به ترک رایانه‌شان نشان نمی‌دهند، کم می‌خوابند، غذا نمی‌خورند، از روابط اجتماعی و خانوادگی خود کناره‌گیری کرده و ... و در نهایت فعالیت‌های زندگی واقعی و روابط اجتماعی آنان از هم فرو می‌پاشد (بانگ و تانگ، 2004 نقل از احتشامی).