

اعتیاد به اینترنت

(از دیدگاه روان‌شناسی)

تالیف:

فاطمه بیدی

حسین کارشکی

"به انضمام واژه نامه توصیفی"



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۲

سرشناسه	بیدی، فاطمه ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	اعتماد به اینترنت (از دیدگاه روان‌شناسی) به انضمام واژه‌نامه توصیفی/تالیف فاطمه بیدی، حسین کارشکی.
مشخصات نشر	تهران: آوای نور، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۳۱۶ ص.: جدول، نمودار.
شابک	978-600-309-013-2
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	واژه‌نامه / کتابنامه.
موضوع	اینترنت - اعتماد / اینترنت - اعتیاد - درمان
موضوع	اینترنت - جنبه‌های روان‌شناسی / ارتباط - جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه افزوده	کارشکی، حسین، ۱۳۵۳ -
رده بندی کنگره	۱۳۶۲ ۶۳۷BF / الف ۹۳ ب ۹
رده بندی دی‌ریبی	۰۲۵/۰۴۳۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی	۳۰۷۶۳۳۰



اعتماد به اینترنت (از دیدگاه روان‌شناسی)

تالیف: فاطمه بیدی - حسین کارشکی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ اول ۱۳۹۲

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

صحافی: نشاط

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۱۳-۲

تهران - انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهیدوحید نظری - پلاک ۹۹

تلفن: ۶ - ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نامبر: ۶۶۴۸۰۸۸۲ / همراه: ۰۹۱۳۲۰۰۴۵۵۷

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

سخن آغازین	۱۳
فصل اول: اینترنت چیست؟	۲۳
تاریخچه تکامل اینترنت	۲۳
معنی Net چیست؟	۲۶
استفاده از اینترنت	۲۷
اینترنت، اکسپرات و تفاوت آنها با اینترنت	۲۸
فصل دوم: کارکردهای اینترنت و ویژگی‌های آن	۳۱
کارکردهای اینترنت و انواع فعالیت‌های اینترنتی	۳۱
الف) کارکردهای مثبت اینترنت	۳۳
ب) کارکردهای منفی اینترنت	۳۴
ویژگی‌های اینترنت و علل محبوبیت آن	۳۶
الف- برقراری روابط اجتماعی	۴۰
ب- ارضای جنسی	۴۶
ج- خلق یک شخصیت	۴۷
د- کسب عزت نفس	۴۸
ه- خودشکوفایی	۵۰
فصل سوم: اعتیاد به اینترنت	۵۱
تعریف واژه اعتیاد و اعتیاد به اینترنت	۵۱
اختلال اعتیاد به اینترنت	۵۵

۵۹	ویژگی‌های اعتیاد اینترنتی.....
۶۰	ریشه‌های اعتیاد به اینترنت.....
۶۲	علل اصلی اعتیاد اینترنتی در ایران.....
۶۴	عقاید مختلف پیرامون معیارهای تشخیصی اعتیاد به اینترنت و نشانه‌های آن.....
۷۴	میزان شیوع اعتیاد به اینترنت.....
۷۷	تصورات قالبی درباره معتادان اینترنتی.....
۷۸	نقش جنسیت در استفاده از کامپیوتر و اینترنت.....
۸۰	میزان استفاده از اینترنت و نقش آن در اعتیاد به اینترنت.....
۸۳	سابقه استفاده از اینترنت و رابطه آن با اعتیاد به اینترنت.....
۸۷	فصل چهارم: دیدگاه‌ها پیرامون اعتیاد به اینترنت.....
۸۷	بررسی تحقیقاتی پیرامون کاربرد واره اعتیاد به اینترنت.....
۹۲	دیدگاه‌ها در تبیین اعتیاد اینترنتی و پیامدهای آن.....
۹۷	مدل شناختی- رفتاری دیویس در مورد اعتیاد به اینترنت.....
۱۰۳	فصل پنجم: آسیب شناسی اعتیاد به اینترنت در ابعاد مختلف ..
۱۰۳	مطالعاتی پیرامون اثرات اینترنت در زندگی کاربران.....
۱۰۸	اینترنت و پیامدهای منفی آن بر سلامت و رفتار انسان‌ها.....
۱۰۸	الف) افسردگی و انزوای اجتماعی.....
۱۱۰	ب) هرزه نگاری و تحریک جنسی.....
۱۱۲	ج) بازدارندگی زدایی در اینترنت.....
۱۱۳	سایر پیامدهای اعتیاد به اینترنت.....
۱۱۳	الف) آثار اجتماعی و روانی.....
۱۱۴	ب) مشکلات خانوادگی.....
۱۱۴	ج) عوارض جسمانی.....
۱۱۶	د) مشکلات کاری.....
۱۱۶	ه) افت تحصیلی.....

فصل ششم: همپوشانی اعتیاد و سایر اختلالات ۱۱۹

۱۱۹ وجوه مشترک اعتیاد به مواد با اعتیادهای رفتاری

۱۲۲ وجوه مشترک اعتیاد به اینترنت با سایر اعتیادها

۱۲۴ همبستگی اعتیاد به اینترنت با اختلالات دیگر

فصل هفتم: چشم اندازی به آینده اینترنت و اعتیاد اینترنتی ۱۳۱

۱۳۱ آینده اینترنت

۱۳۲ الف) توسعه شبکه جهانی

۱۳۲ ب) کنترل آینده فناوری بوسیله انسانها

۱۳۲ ج) شفافیت‌سازی و پنهان‌کاری

۱۳۳ د) تاثیر اینترنت در بروز جنگ و خشونت

۱۳۳ ه) افزایش معتادان اینترنتی

۱۳۴ و) انتخاب زبان انگلیسی بعنوان زبان رسمی اینترنت

۱۳۴ اینترنت II

۱۳۵ اثرات اینترنت در سال ۲۰۲۰

۱۳۶ اعتیاد اینترنتی در سال ۲۰۲۰

فصل هشتم: پیشگیری و درمان اعتیاد به اینترنت ۱۳۹

۱۳۹ خطرات بالقوه در اینترنت

۱۴۰ توصیه‌های ایمنی برای کودکان و نوجوانان در استفاده از اینترنت

۱۴۱ اقدامات پیشگیرانه جهت کاهش تبعات منفی فناوری اینترنت

۱۴۴ اگر تصور می‌کنید به اینترنت معتاد شده‌اید چه باید بکنید؟

۱۴۵ در این حادثه مسئولیت با چه کسی است؟

۱۴۷ پیشنهادها و راهکارهایی برای درمان اعتیاد به اینترنت

فصل نهم: آزمون اعتیاد به اینترنت (IAT؛ ۱۹۹۸) ۱۴۹

۱۴۹ آزمون اعتیاد به اینترنت

۱۵۰ روایی و پایایی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ (IAT؛ ۱۹۹۸)

۱۵۳ نحوه نمره گذاری آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ (IAT؛ ۱۹۹۸)

۱۵۴	پرسشنامه اعتیاد به اینترنت.....
۱۵۶	پاسخنامه آزمون اعتیاد به اینترنت.....
۱۵۷	سخن آخر.....
۱۶۱	پیوست‌ها.....
۱۶۳	شکل‌ها.....
۱۷۳	واژه نامه توصیفی.....
۱۹۷	منابع انگلیسی به فارسی.....
۲۰۳	منابع فارسی.....
۲۰۵	منابع لاتین.....
۲۱۵	منابع اینترنتی.....

آدمها.....

آدمها از هجوم دیوارها بر نفس‌هایشان خسته که می‌شوند به کوچه‌ها می‌زنند...
آخر در کوچه همیشه حرف تازه‌ای هست که آنها را سرگرم کند
تا خردشان را فراموش کنند.

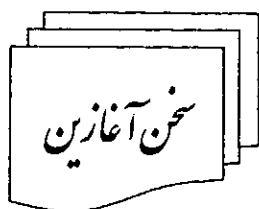
آدمها تعبیه همه روباهايشان را در آنسوی دیوارها می‌بینند.
دنیا را گشته‌ای و همه‌ی آبی‌های آسمان را دیده‌ای... به هر دری پناه برده‌ای و به هر
دستگیره‌ای چنگ زده‌ای... همه‌ی آینه‌ها را شکسته‌ای و از هر دیواری بالا رفته‌ای...
دنیای بی دیوار را دوست داری. دیوارها... دیوارها که همیشه به ماندن دعوت میکنند.
اما ماندن و روبرو شدن با مرزها و دیوارهای وجودمان شجاعت می‌خواهد.
دیوارها، تنهایی، تاریکی... اشباحی که به هنگام تاریکی و تنهایی از فکرمان سر بر می‌آورند،
هراس آورند.

تاریکی تکیه گاه‌هایمان را، آنچه را که می‌شناسیم و به آن خو کرده‌ایم، از ما می‌گیرد و ما را
با ناشناخته‌ها روبرو میکند.

برای همین است که از ایستادن در تاریکی واهمه داریم. از تنهایی وحشت می‌کنیم و فرار
می‌کنیم، فرار می‌کنیم تا عبور از مرز دلبستگی و رسیدن به وابستگی دیگر.

آری، در جستجوی رهایی، آواره شدن...

و این است حکایت ما آدمها؛ داستان تکراری و همیشگی سرگشتگی و فرار و وابستگی...



هفتم دسامبر، سال ۲۰۰۸، امارات،^۱ دبی،^۲ منطقه الکرامه، شارع خالد بن ولید، مجتمع آموزشی خدیجه کبری، طبقه دوم، دفتر مشاوره، ساعت ۱۶، ملاقات با یک کاربر اینترنتی. "کاتیا. ف" یک بانوی ایرانی و دانشجوی دندانپزشکی^۳ در یکی از کالج‌های آمریکایی،^۴ که بیش از ۱۷ سال است با مادرش که مدیر^۵ یک شرکت بیمه می‌باشد مقیم دبی بوده و کمتر سرزمین مادری خویش (ایران) را به یاد دارد. اما اسارت در سرزمینی را تجربه کرده است که او را بناچار بقصد کمک خواهی به سمت مشاور روانه کرده است. او از وضعیت موجود خسته بود و اولین چیزی که باعث وحشتش شده بود تا به فکر چاره جویی بیفتد، افت شدید تحصیلی‌اش بود. او امیر دنیای مجازی^۶ شده بود. البته به یقین می‌شد او را یک قهرمان در فضای مجازی دانست. یک وبلاگ نویس قهار که علاوه بر تسلط بر علوم رایانه، دارای ادبیاتی غنی در کامنت گذاری و روابط بسیار گسترده در اکثر سایتهای فارسی و انگلیسی بود. او زمانی که به من مراجعه کرد فقط ۷۲ ساعت بود که آنلاین^۷ نشده بود.

با دیدن لپ تاپ روی میز، از من سوال کرد: «شما هم با اینترنت کار می‌کنید؟» گفتم: «کارا؟ نه، زندگی در چشمش درخشید و گفت: «از اینکه همدردیم خوشحالم. من هم گفتم از آشنایی با شما خوشحالم. سپس کاتیا شروع به صحبت کرد: «می‌دونید

-
- 1- United Arab Emirates
 - 2- Dubai
 - 3- Dentalstudent
 - 4- American College
 - 5- Manager
 - 6- Cyberspace
 - 7- Online

من مشکل دارم. حاله اصلاً خوب نیست». گفتم؛ تا اینجا که نقطه مشترکی نداشتیم، ادامه بده. لبخند ملیحی زد و گفت: «می خواهم ترکش کنم... اینترنت را می گویم. مشکل من از زمانی شروع شد که اینترنت به اتاقم آمد و اکنون فهمیده ام که چقدر از جریان زندگی عقب مانده ام. سالهاست که کامپیوتر و اینترنت دوست صمیمی من بوده و من همیشه خلاءها و فقدان پدر و نبودن مادر به خاطر مشغله های کاریش و درد غربت و دوری از خوبان و دانه را با جعبه جادویی پر کرده ام. چندی پیش با شخصی که در سوئد زندگی می کرد آشنا شدم و قرار بود با هم ازدواج کنیم اما بنا به دلایلی قرارها کنسل شد و این یک شکست بزرگ برای من بود» (مایل نبود در مورد نحوه آشنایی و علت ناکامی توضیحی دهد).

«احساسم این است که زیبایی های ذاتی ام در نت بیشتر دیده می شود و ارزش واقعی جملات و کلام را در من هایی که در گفتگوهای اینترنتی رد و بدل می شود، بیشتر می دانم و عمیق تر می فهمم. از شیفت ها و عقل اندیشی های فضای اینترنت لذت می برم. از وبگردی و نظردادن در وبلاگ ها خوشحال می شوم. به وبلاگ ها سرمی زنم و متقابلاً نویسندگان وبلاگ ها از وبلاگ من بازدید می کنند. هر کسی که می نویسم حدود پانصد کامنت می گیرد و من این را یک امتیاز می دانم و در مقابل بیشترین درد و ناراحتی من؛ مرور نکردن وبلاگ ها و سایتها و بی اعتنایی به کامنت ها و سرزدن به آیدی های فعال است. بارها عزم استفاده ی متعادل از اینترنت را داشتم اما تصمیم هرگز عملیاتی نشد؛ چرا که هر بار که اراده چنین کاری می کردم تمایل و عطش من به کامنت گذاری و تعداد دفعات آنلاین شدنم بیشتر می شد و هرگاه مدت زمان آنلاین شدنم کم می شد به همان نسبت اذیت می شدم.

تنها هنری که داشتم دوستان قدیمی ام را در ذهن موقتاً حذف می کردم و دوستان جدیدی را انتخاب می کردم اما با گذر زمان متوجه می شدم که دوستان جدید نمی توانند مرا خوب درک کنند لذا با سرعتی زیاد و نشاطی بیشتر باز با دوستان قدیمی ام ارتباط برقرار می کردم. فکر اینکه من مدتی با گروه بوده ام باعث شده که آنها را ارزشمند تر بدانم، گرچه رابطه با بعضی دوستانم، احساس حقارت در من ایجاد می کند اما خودم را ضعیف تر از آنی می دانم که اراده کنم تا از آنها دوری کنم. من از تنهایی می ترسم...

اینترنت کلبه ی روحم را تسخیر کرده و حالا مانند عضوی از خانواده ام شده است، بطوری که نیاز به زمانی دارد که باید برای او صرف کنم، نیاز به هزینه مادی دارد که باید برایش تأمین کنم. هر وقت که دلم می خواهد با کسی صحبت کنم اینترنت بهترین و کم خطرترین گزینه ها را روبرویم قرار می دهد. حسی دارم که انگار کسی همیشه منتظر من

است و من باید مدام در حال سرک کشیدن در این فضا باشم. من در اصل می‌خواهم خود را شاد کنم و از کسالت و تنهایی بیرون بیایم، دیگران بهانه‌اند؛ {سرش را پایین انداخته بود و صدایش می‌لرزید سپس ادامه داد...}.

«مانند یک تاجر ورشکسته به کشتی بر باد رفته‌ی خود خیره شده‌ام و به هستی خود که در دنیای مجازی ساخته‌ام نگاه می‌کنم. به تصاویر رویایی فکر می‌کنم، به تصاویری که برای ساعتها می‌شود در آن غرق شد و به شهر رؤیا رفت؛ تصاویر انیمیشن بارانی، شب مهتابی، تو، من، ارزو، رؤیا، صدا، خیال، زیبایی کلام {سکوت}... همه اینها را دوست دارم. وجودم گره خورده به شهر آرمانی، شهر بی حصار، شهر بی قانون، شهر شعرهای پرتناقض، شهر آهنگ، شهر خنده و هیجان، اینها همه‌ی هستی من هستند. انگار کسی همیشه با من است و به من می‌اندیشد و به من می‌نگرد. شاید من با خودم مشکل دارم نه با اینترنت. به من کمک کن تا در اینترنت حضور داشته باشم و شخصیت مجازی خودم را حفظ کنم.»

آری این بود سخنان مراجعی که با حرفها و افکارش، انگیزه‌ی من برای انجام تحقیق و پژوهش در مورد اعتیاد به اینترنت و گردآوری کتابی به نام اعتیاد به اینترنت (از دیدگاه روانشناسی) شد.

اینترنت یک جایگاه تبادل دیدگاه و اندیشه برای همه دبستگیها^۱ و خواسته‌های آدمی است. اینترنت ابزاری همگانی است که اجتماعات به کمک آن خود را درحالی تعریف می‌کنند که درون یک فضای دیجیتالی بسر می‌برند که با مرزهای جغرافیایی، سیاسی و ملی محدود نشده است. با اینترنت، سطوح آگاهی که بالقوه در وجود آدمی حضور دارد، به فعلیت می‌رسند و آدمیان در کنار یکدیگر، ابراز وجود و اعلام حضور می‌نمایند و هویت‌هایی را آشکار می‌سازند که حتی خودشان نیز از وجودشان آگاه نبوده‌اند. شاید هیچ اختراع و آفرینش دیگری این چنین پرشتاب، از همان آغاز زاده شدن، چنین دگرگونی وسیع و شگفتی را پدید نیاورده باشد. کتمان و پنهان داشتن اینترنت و نفی و انکار آن، در دنیای داده‌ها و جهان ارتباطات امروز به شوخی و مزاح می‌ماند. رشد روزافزون اینترنت فواید و اهمیت غیرقابل انکاری دارد، ولی با این وجود نباید از پیامدهای ناگوار و مخرب

آن بویژه در زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی غافل ماند. هر آفرینشی که با توده‌ی جمعیت عمومی آدمیان وابسته و همبسته باشد، اثرات روان‌شناختی و جامعه‌شناختی گوناگونی بر آنها اعمال می‌کند.

البته سخن گفتن از آسیب‌های اینترنت به معنای نفی این پدیده و نگاه منفی بدان نیست، بلکه واقعیت این است که اینترنت دارای کارکردهای مثبت و منفی می‌باشد. اینترنت و فناوری‌های دیجیتالِ آخرین مجموعه از پیشرفتهای جهان می‌باشد که ممکن است تأثیرات منفی ناخواسته‌ایی را به همراه داشته باشد. بعضی از این تأثیرات زیان‌آور و حزن‌انگیز می‌باشد در حالیکه بعضی دیگر نافذتر و مفیدتر هستند. اینترنت می‌تواند به بهترین وجه مورد استفاده قرار گرفته و یا برعکس به سبک و روشی کوبنده مورد سوء استفاده نیز قرار بگیرد. یکی از موارد زیان‌آور این فناوری، مبحث «وابستگی به اینترنت» یا «اعتیاد به اینترنت»^۱ است.

دنیای اینترنت خاصیت عجیبی دارد که روان، خالق شخصیت مجازی خویش هستند و قوانین و مقررات را بر اساس آنچه که مطلوب است جورچینی می‌کنند. عامل مزاحم بزودی حذف می‌شود و دنیای مجازی شخص بر اساس آنچه که باید باشد رخ می‌دهد و فرد مشعوف و راضی خواهد شد. ولی در دنیای واقعی گاهی زمان، از زیر پا سر می‌خورد و ما احساس درماندگی و ناکامی می‌کنیم و این باعث نگرانی و دلشوره و آن باعث خرسندی و شادی می‌شود. دنیای مجازی مفری برای یک تنفس عمیق و چاهی برای فریادهای روانی است. تفریح یک کاربر وابسته به اینترنت، سیر در دشت و کوه نیست بلکه مناسب‌تر از آن؛ گشت و گذار اینترنتی با "گوگل اِرتس" و گفتگو و تعامل بی‌حد و حصر با دوستان خود از طریق نرم افزارهای گفتگو است؛ چرا که از نظر روانی این ارضاء کننده تر به نظر می‌رسد. گویا فقط دوستان مجازی هستند که توانایی‌های درون او را می‌شناسند و قدر و منزلت او را می‌دانند و این باعث احساس امنیت فرد در بودن با دوستان می‌شود.

در اینترنت فرد، خالق شخصیت مجازی خویش است و طبق این اثر جدید، در بین دوستان پذیرفته شده است. لذا تمام هم و تلاش خویش را برای حفظ این شخصیت و برآورده کردن انتظارات دوستانش، خواهد کرد. این انگیزش درونی، پایه‌ی تمام توجهات خواهد بود و حقیقت این است که او به اینترنت وابسته^۱ و دلبسته^۲ شده و این را به دیگران هم ربط می‌دهد. مثلاً هنگامی که آفلاین است تصور می‌کند کسی در حالت آنلاین منتظر اوست، کسی برایش پیغام و یا کامنتی گذاشته و شدیداً منتظر جواب وی است. هر بار که فرد به این وابستگی پی می‌برد، احساس خطر می‌کند و بخاطر صرف نیروگذاری روانی^۳ زیاد، نتیجه کار خود را مثبت ارزیابی می‌کند و این امر مانع درک حقیقتی بزرگ می‌شود که درگیر آن شده است. این رضایت و عاطفه‌ی مثبت و لذت هیجانی و این ارتباطات مخفیانه و پرشور و خارج از دردرس عالم خارج و دنیای واقعی بر این ماجرا بیشتر دامن می‌زند و یک سیکل معیوب شروع می‌شود و اراده شخص را جهت چاره‌جویی ضعیف‌تر می‌کند تا جایی که بجای پیدا کردن راه حل مناسب، ادامه‌ی مسیر نادرست قبلی، برایش زیاتر جلوه می‌کند. اما واقعیت این است که ارتباطات خارج از چارچوب عرفی و شرعی و عقلانی، تاثیرات شگرفی بر روند روانی افراد می‌گذارد. از جمله این پیامدها، گرایش به جنس مخالف و برقراری ارتباط عاطفی عمیق با او، بی‌باکی در اظهار تمایلات و تمایات، و عدم تقید به حد و مرزهای شرعی است که باعث رخ دادن پدیده‌ای بنام بازداری زدایی^۴ در فرد می‌شود.

تمام توجه کاربر این است که در این نوع ارتباط، تماس چهره به چهره^۵ وجود ندارد و جالب اینکه به این توجه خویش شدیداً ایمان داشته و آنرا مجوزی برای برقراری ارتباط با هر شخصی می‌داند و هرگاه ناراحتی یا عذاب وجدان سراغ او بیاید خودش را با همین تفکر آرام می‌کند و به عقیده خود دلگرم است. حال آنکه بعد از مدتی بروز مشکلات

1- Dependent

2- Attach

3- Cathexis

4- Disinhibition

5- Face To Face

روانی، دل‌بستگی‌ها و چسبندگی‌ها و مهم‌تر از همه، احساس گناه، مهر باطل بر تمام توجیهات او می‌زند.

واقعاً تحلیل کاربر وابسته به اینترنت در مورد اتفاقات پیرامون خود چگونه است؟ در واقع ما در اینجا با یک تحریف شناختی روبرو هستیم. فرد زندگی‌اش به دو نیمه تقسیم می‌شود. بخشی را که او در نت به سر می‌برد و به اصطلاح آنلاین است و زمانی را که آفلاین است یعنی به هر دلیلی از اینترنت قطع می‌باشد.

زمانی که او در اینترنت حضور دارد خوشحال و خرسند است و همه چیز سر جای خودش است و از نظر او زندگی بصورت عادی جریان دارد، بخصوص زمانی که او در اینترنت مؤثر واقع شده باشد، یا کامنت خوبی را که نشان لیاقت وی بوده دریافت نموده باشد و یا به او توجه خاصی شده باشد و مورد تعریف و تمجید قرار گرفته باشد یا دوست با ارزشی پیدا کرده باشد او در این زمان احساس کفایت و لیاقت نموده و خودپنداره‌ی خوب و عزت نفس بالایی به او دست دهد. زندگی برای او زیباتر جلوه می‌کند و گویا دقایق و لحظات، رام شده است و برایش کامروایی حاصل شده است.

زمان در دست اوست و او خالق زمان است و دوست دارد این زیبایی را به دنیای واقعی پیوند بزند. احساس امنیت شگرفی برایش پیش می‌آید. اراده و اعتماد به نفس زیادی برای انجام کارها دارد. فی الفور همه را مورد تفقد خویش قرار می‌دهد و در صدد جبران کاستی‌هایی که در حق دیگران کرده بر می‌آید. اما در این زمان نیز هم واحد نداشته و هنوز هم در حال خیال پردازی در فضای مجازی و کنترل وقایعی است که به زعم او در فضای مجازی در حال رخ دادن است؛ «او در میان جمع و دلش جای دیگر است».

ولی برعکس زمانی که به هر دلیلی نمی‌تواند به اینترنت متصل^۱ شود و در کنار دوستانش باشد، خلقی نامتعارف دارد و انگار بی‌قراری و بیهودگی را تجربه می‌کند. از دنیا زده می‌شود و به هر چیزی که پیرامون خود است اشکالانی وارد می‌کند. اداره‌ی مخابرات و شرکت ارائه دهنده‌ی ISP را بی‌کفایت می‌داند، انسانها و افراد پیرامون خود

را مزخرف و بی عاطفه قلمداد می‌کند. او از درون احساس ناامنی می‌کند و لیاقت و کفایت خود را از دست داده و خودپنداره اش ضعیف می‌شود و اینطور احساس می‌کند که از منبعی قوی و حامی نیرومند، جدا شده است لذا فرافکنی^۱ می‌کند جلوه‌های فیزیولوژیکی در بدن او نمایان می‌شود؛ لرزش دست، سردرد، گرفتگی عضلات و بی توجهی به ظاهر خود چرا که چشمایی که ناظر او بوده است را دیگر از دست داده است و این ماجرا میل به خودی، پناه آوردن به خلوت و افسردگی و حتی در بانوان بی نظمی در سیکل ماهیانه را در پی دارد. حالش شبیه حال کسی است که معشوقه خود را از دست داده است و خود را یک ناکام واقعی می‌پندارد.

دنیا می‌خواهد او را جا بگذارد و او با تمام قوا از سرمایه‌های خود در حال دفاع کردن است. دست به توجیه می‌زند و از مکانیسم دفاعی سود می‌جوید و می‌گوید: «بہتر که راحت شدم». کتاب جایگزین مناسب تری است. «می‌توانم با دوستان خود از طریق تلفن در تماس باشم». و اینجاست که خشم زیاد بخاطر ناکامی از عدم حضور در فضای اینترنت، بوضوح در او رؤیت می‌شود.

استفاده مناسب و بجا از اینترنت در اکثر موارد باعث اوج گرفتن علمی و بیداری بینش می‌شود ولی در بعضی موارد بخاطر فضای حاکم بر روابط افراد و زیر ذره بین نبودن روابط، آنها را بطور ناخود آگاه و به سرعت مجذوب افکار سایر کاربران می‌کند و درک و مفاهیم و همدردی آنان بسیار پر رنگ تر می‌شود، با تمام نوشته‌ها و اندیشه‌های دوستانشان، موافق بوده و به این طریق افراد همچون پرکاهی در افکار دیگران شناور می‌شوند و از سوی آنان مورد بمباران اطلاعات قرار می‌گیرند و قدرت تفکر و اندیشه‌ی سلیم از آنان سلب می‌شود. نکته قابل توجه اینکه در این بین، فرد دردهای دیگران را درد خود می‌داند و از رنج دیگران به رنجش می‌افتد و نشانه‌های فیزیولوژیک، بیماری و آلم در کلام و رفتارش رؤیت می‌شود. گویا فرد دچار دردهای فکری و خیالی شده و از آنجایی که این مسئله به اضطراب شناور و روان رنجوری او مربوط می‌شود، فرد احساس می‌کند که تمام هستی و شخصیتش زیر سوال رفته و

این باعث نگرانی او می‌شود، اما به جای پیدا کردن راه حل مناسب، از مکانیسم دفاعی استفاده می‌کند چرا که فراخود^۱ شخص آنقدر قوی نیست که از عهده‌ی حل مشکل برآید و این سیکل معیوب همچنان ادامه دارد. نیروگذاری روانی شخص و ارزشمندی کاربر برای دوستانش باعث می‌شود که انرژی روانی^۲ او بر دوستان مجازی اش متمرکز شده و نیروگذاری شود. دسترسی آسان به بعضی از گرایز در اینترنت باعث شده که نهاد^۳ احساس لذت کند. چرا که مانعی اجتماعی و عرفی در پیش رویش نیست که مانع خواست‌هایش شود. و در این زمان است که تنش‌ها برای فرد به حداقل می‌رسد و آرامشی شبیه دوران جنینی به فرد دست می‌دهد. نهاد؛ ساختاری خودخواه، لذت جو، ابتدایی، غیراخلاقی، سمج و ناشکیبا دارد و کاربر اینترنتی برای رسیدن به آرامش خود بسیار پرونده‌ی خصوصیات نهاد می‌باشد و همانطور که نهاد از "اصل واقعیت"^۴ به دور است، کاربر هم به مرور زمان از اصل و اصول جدا شده و غافل از پیدایش خصلتهای متبلور خود می‌باشد. ممکن است فرامن هم در پناه بردن به اینترنت سهمیم باشد ولی درباره شخص وابسته به اینترنت، نیازها و کشاننده‌هایی که مجالی برای ارضاء نداشته اند بیشتر دخیل بوده‌اند.

گاهی ماجرا فراتر رفته و کاربر با جریاناتی در دنیای مجازی برخورد می‌کند که با عقاید و اعتقادات و ارزشهای اخلاقی او سازگار نیست یعنی همان که ما در زبان روزمره اخلاقیات درونی و وجدان می‌نامیم، در این صورت، وجدان اخلاقی و خود آرمانی^۵ کاربر تحت فشار قرار می‌گیرد و کوچکترین اشتباه او باعث می‌شود که فراخود،^۶ انتقام سنگینی از او بگیرد. تلاش فراخود فقط برای کمال اخلاقی است. نتیجه‌ی گریز ناپذیر این برخورد، در صورتی که خود^۷ شدیداً تحت فشار باشد، بوجود آمدن اضطراب^۸ است.

1- Superego

2- Libido

3- Id

4- Reality Principle

5- Ego-Ideal

6- Super Ego

7- Ego

8- Anxiety

بهر حال از اینترنت نباید دچار وحشت شد چرا که رشد و پیشرفت فناوری، سنت تاریخ است. نه می توان آن را افسار زد و نه دگرگونی های برآمده از آن را می توان لگام بست. انسان به پیش می رود و آزموده های نوینی را می آزماید و توشه بر می گیرد. اینترنت را باید پذیرفت و در آن حضور شایسته و چشمگیر داشت. این شرط عقل و نشان دانایی است. بقول آیت الله امجد؛ اینترنت بیابان است، یکی عمل کاری می کند، و دیگری عمل کاری^۱. به دیگر سخن اینترنت با همه خوبی ها و فوایدش، از کاستی ها و آسیب هایی نیز برخوردار است که همگان به ویژه مسئولان، سیاست گذاران و اولیاء و مریدان باید بدان واقف باشند.

تحقیق در حوزه رفتار اینترنتی در نوع خود در مرحله آغازین می باشد. وجود تعداد بالغ بر ۲ میلیارد و ۹۵ میلیون و ۶۵ هزار نفر در سطح جهانی، حاکی از انقلاب ارتباطات اجتماعی و اقتصادی می باشد و نظیر هر انقلابی مشکلات و سختی های جدیدی را به همراه می آورد. اینترنت در سال ۱۳۷۳ به ایران وارد شد و به گزارش خبرگزاری مهر، آمار منتشر شده بر روی وب سایت Internet World Stats نشان می دهد که آمار کاربران اینترنت ایران از سال ۲۰۰۰ میلادی تا سال ۲۰۱۲ از ۲۵۰ هزار نفر به ۴۲ میلیون رسیده و ایران در منطق خاور میانه از نظر کاربران اینترنت با فاصله بسیار زیاد نسبت به سایر کشور های منطقه، مقام اول را داشته و از همه مهتر ایران جز ۲۰ کشور اول دنیا از نظر تعداد کاربران اینترنت بوده و از نظر تعداد کاربر در دنیا ایران مقام ۱۳ جهانی را دارد. عملاً هیچ کسی اینترنت را هدایت نمی کند. اینترنت، قانون و پلیس و ارتش ندارد و تنها راه در امان بودن از پیامدهای منفی آن، بالا بردن سطح آگاهی کاربران می باشد.

کتابی که با عنوان «اعتیاد به اینترنت از دیدگاه روانشناسی» پیش روی شماست، در نه فصل تدوین شده است و سعی بر این است تا مباحث مربوط به اینترنت و عواملی که زمینه ساز وابستگی به اینترنت است برای مخاطبین توضیح داده شود و ضمن آسیب شناسی اعتیاد به اینترنت، راه های پیشگیری و درمان نیز بصورت اجمال آورده شود.

امید آنکه مباحث مطرح شده در این کتاب بینش و آگاهی کاربران را نسبت به رخدادی که در پیش روی آنهاست، افزایش دهد و در توسعه ی علمی- فرهنگی و اجتماعی کشور نیز مفید باشد. برای داشتن قضاوت واقع بینانه، در یک نگاه کلی، باید یکسو نگری را به کناری گذاشت و تمام پژوهش های انجام شده در مورد پدیده ی اعتیاد به اینترنت، بازگو شود. در این مجموعه سعی بر آن شده تا این مهم، همواره مد نظر قرار گیرد. در انتها از سرکار خانم لیلا قاسم زاده و کلیه عزیزانی که همواره به عنوان حامی در کنارم بوده اند، تقدیر و تشکر نموده. امید که با نقدهای سازنده خویش مرا در کامل شدن این اثر یاری نمائید.

bidi.fatemeh@gmail.com

فاطمه بیدی

تیرماه ۱۳۹۲