

علايم وجود و بروز اعتياد به فضاى مجازي

وب‌گردی مداوم، چت مداوم، حضور آنلاین و پرسه‌زنی در فضای شبکه‌های اجتماعی برای ساعت‌های طولانی در طول روز همگی از مصادیق اعتیاد اینترنتی به شمار می‌روند. این اعتیاد در رונدي ناخودآگاه، فرد را از محیط ارتباطات طبیعی اجتماعی که شرط و لازمه شکل‌گیری شخصیت اجتماعی فرد است غافل می‌کند.

اینترنت و فضای مجازی امروزه به جزء جدایی‌ناپذیری در زندگی جوامع بشری تبدیل شده است، کاربردهای بسیار متنوع اینترنت در عصر حاضر و ابداع و اختراع فناوری‌های نوین ارتباط جمعی امکانات بسیاری را پیش روی افراد در دنیای مجازی و حتی در زیست جهان واقعی ایشان قرار داده است.

در رابطه با آسیب‌شناسی فضای مجازی نیز تحقیقات بسیار گسترده‌ای توسط کارشناسان و متخصصان فضای مجازی و رسانه در پایگاه‌های علمی معتبر دنیا انجام شده است.

تحقیقات در این زمینه هم شامل مسائل کمی، برای مثال سرانه استفاده از اینترنت در جهان و یا هر کشور به طور مجزا؛ و هم کیفی شامل تأثیرات و آسیب‌شناسی فضای مجازی بر ارتباطات اجتماعی، رفتارهای فردی، تأثیرات بر روند جامعه‌پذیری و ... بوده است.

از جمله مسائلی که در این گونه از تحقیقات بسیار مشهود می‌نماید، مبحث استفاده‌ی فراتر از حد استاندارد از فضای مجازی و قرار گرفتن فرد در موقعیت‌های مختلف مکانی و زمانی برای استفاده از وب می‌باشد.

اعتیاد اینترنتی واژه‌ای است که اندیشمندان این حوزه برای توضیح این امر از آن استفاده کرده‌اند؛ اعتیاد اینترنتی امروزه بیشتر در میان جوانان و نوجوانان رایج است، یک بازه‌ی سنی خاص، که به دلیل شرایط محیطی فراهم شده طبیعتاً بیشتر در معرض استفاده از اینترنت، فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی قرار دارند.

انجمن روانپزشکی آمریکا معیارهایی را برای اعتیاد اینترنتی و کاربرانی که به این امر مبتلا هستند ذکر می‌کند که بر طبق این معیارها، معتاد به اینترنت بایستی حداقل سه ویژگی از موارد ۷ گانه زیر را در طول یک دوره ۱۲ ماهه داشته باشد.

(۱) تحمل: این معیار به معنای صرف زمان بیشتری در فضای اینترنت به منظور رسیدن به رضایت است؛ در این شرایط با وجود صرف همان میزان وقت، میزان رضایت‌مندی کاربر در مقایسه با روزهای قبل کمتر است و نیاز به زمان بیشتری دارد تا به همان درجه از رضایت قبلی برسد.

(۲) وجود دو یا چند علامت کناره‌گیری در طی دو روز در ماه، بعد از کاهش استفاده از اینترنت و یا ترک مداوم آن. بروز این‌گونه علائم روانشناختی معمولاً همراه با دردهای فیزیکی و یا اختلالات در عملکرد اجتماعی، فردی و یا آموزشی است.

(۳) از اینترنت به منظور مخفی کردن بروز علائم روانشناختی ناشی از اعتیاد و یا اجتناب از ظهور علائم گوشه‌گیری استفاده می‌شود.

(۴) از اینترنت، اغلب در دوره‌های زمانی طولانی‌تر از گذشته، استفاده می‌شود.

(۵) حجم قابل توجهی از وقت صرف فعالیت‌های مربوط به کاربری اینترنتی (برای مثال، کتابهای اینترنتی، جستجوی به‌روز رسانه‌های جدید وب، جستجوی فروشندگان اینترنتی و غیره) می‌شود.

(۶) به خاطر استفاده از اینترنت، از فعالیت‌های مهم اجتماعی، شغلی و یا تفریحی دست کشیده و یا کاسته می‌شود.

(۷) فرد به دلیل استفاده مفرط از اینترنت، خطر فقدان روابط مهم، شغل، و فرصت‌های آموزشی و شغلی را می‌پذیرد.

اعتیاد اینترنتی ممکن است به طور کاملاً ناخودآگاه در شخصیت فرد شکل گرفته باشد و کاربر در بی‌خبری از آن به سر برد.

این گونه حالات رفتاری در درازمدت باعث بروز آسیب‌های فردی و سپس اجتماعی برای کاربر خواهد شد و کاربر را مشغول و سرگرم محیط فارغ از اجتماع خواهد کرد.

فضای شکل‌گیری شخصیت و محیط اصلی جامعه‌پذیری فرد، در واقع همان محیط درون خانوادگی و سپس اجتماعی فرد می‌باشد. بسیاری از حالات و سکنات رفتاری افراد در کنش‌ها و واکنش‌های با اطرافیان خود تعریف می‌شود و شخصیت اجتماعی فرد در همین مقاطع و بازه‌های زمانی و مکانی شکل می‌گیرد.

اعتیاد اینترنتی در عصر حاضر برای بسیاری افراد جایگزین ارتباطات اجتماعی شده است. این روند به اخلاق در شکل‌گیری شخصیت فرد خواهد انجامید، شخصیتی که به طور ذاتی نیازمند برقراری ارتباط طبیعی و رو در رو با دیگران است.

اعتیاد اینترنتی نوعی وابستگی جسمانی و روانی در فرد ایجاد می‌کند، کاربر نمی‌تواند برای ساعات طولانی از فضای مجازی به دور باشد و اگر هم چنین موقعیتی پیش آید، دائم در فکر رایانه شخصی خود خواهد بود و از لحاظ روانی احساس کمبود پیدا خواهد کرد.

وب‌گردی مداوم، چت مداوم، حضور آنلاین و پرسه‌زنی در فضای شبکه‌های اجتماعی برای ساعت‌های طولانی در طول روز، همگی از مصادیق اعتیاد اینترنتی به شمار می‌روند.

کاربر معتاد به این موارد نیز در زندگی روزانه خود با مشکلاتی مواجه خواهد شد؛ برای مثال از برخی فعالیت‌های مهم اجتماعی یا شغلی و تحصیلی دست می‌کشد و دچار نوعی اختلال و بی‌نظمی در روند برنامه‌های جاری زندگی خود می‌شود.

دلیل بروز چنین سوء کاربردهایی از فضای مجازی و در نهایت استفاده‌های مفرط از آن شاید به عدم کنترل و کاربرد صحیح اینترنت در میان افراد جامعه بازگردد، البته کارکردهای بسیار متنوع فضای مجازی را هم در تأثیر بر این امر نمی‌توان نادیده گرفت.

کلام پایانی در این مقال ذکر این نکته می‌باشد که اعتیاد در استفاده و کاربرد فضای مجازی ممکن است در روندی ناخودآگاه، فرد را از محیط ارتباطات طبیعی اجتماعی که شرط و لازمه شکل‌گیری شخصیت اجتماعی فرد است غافل کند.