



پرداختن مکرر به این امر که فناوری اطلاعات و ارتباطات دگرگونی‌های وسیعی را در زندگی ما ایجاد کرده است، از اهمیت آن نمی‌کاهد. در واقع، این مبحث را می‌توان از جنبه‌های مختلفی واکاوی کرد. یکی از جنبه‌های قابل توجه، مصرف وسواس‌گونه اینترنت (Compulsive Internet Use) است که در سال‌های اخیر پژوهش‌های فراوانی درباره آن انجام شده است.

اینترنت در این مبحث دربرگیرنده صفحات وب، شبکه‌های اجتماعی، نرم‌افزارهای پیام‌رسان همچون تلگرام و سرویس‌های ایمیل است. البته در این نوشتار به بیان جزئیات تحقیقات روان‌شناسی و جامعه‌شناسی پرداخته نخواهد شد، زیرا از حوزه تخصص نگارنده خارج است. هدف ما این است که یک گام رو به جلو برای توجه بیشتر به این مقوله برداریم.

## مطلب پیشنهادی



### دلایل حذف اپلیکیشن فیسبوک چرا هر مدیری باید همین امروز فیسبوک را پاک کند

اما مصرف وسواس‌گونه اینترنت چیست؟ هرچند یک تعریف علمی و دقیق برای این عارضه قابل ارائه است، اما درک شهودی آن کار سختی نیست. اگر در طی روز (و حتی شب!) دائم تلگرام خود را چک می‌کنید، به طوری که از زمان مراجعه قبلی هنوز حتی یک استیکر هم برای شما فرستاده نشده است، احتمالاً به این عارضه دچار هستید. اگر ایمیل خود را مرتب چک می‌کنید، آن هم زمانی که مشغول انجام یک کار مهم هستید، ممکن است چنین مشکلی وجود داشته باشد. اگر همواره به سایت‌های خبری سر می‌زنید تا از هیچ خبری غافل نمانید، این هم یک نشانه است! البته قرار نیست به خود برجسب بیماری بزیم، اما فرار از واقعیت و انکار مشکل نیز راهکار عاقلانه‌ای نیست. اما آیا مصرف وسواس‌گونه اینترنت یک مشکل جدی به حساب می‌آید؟

پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد کاربران با مصرف وسواسی اینترنت، احساس تنهایی، رضایت کمتر از زندگی و افسردگی را گزارش داده‌اند. همچنین، طی پژوهشی که اخیراً در دانشگاه چارلز استوارت استرالیا انجام شده است، ارتباط میان انزوای و مصرف وسواسی اینترنت بررسی شده است. در این تحقیق که روی تعداد زیادی از دانشجویان این دانشگاه انجام شده است، شرکت‌کنندگان به سؤالاتی درباره میزان مصرف اینترنت خود و نوع روابط

با دیگران پاسخ داده‌اند. نتایج مؤید آن بوده است که افراد با روابط سالم‌تر و گسترده‌تر، کمتر در معرض ابتلا به عارضه مصرف وسواس‌گونه اینترنت هستند.

لازم به ذکر است یک رفتار وسواسی به انجام یک عمل تکراری با هدف کاهش اضطراب گفته می‌شود. برای مثال، بیماران مبتلا به وسواس ممکن است در طی روز بارها دست خود را بشویند که این کار به صورت ناخودآگاه برای کاهش اضطراب و استرس انجام می‌شود. آنچه بسیاری از ما در ارتباط با اینترنت انجام می‌دهیم، رنگ و بوی رفتار وسواسی را دارد. در این میان، عاملی که استفاده وسواس‌گونه از اینترنت را تشدید می‌کند، زمان کوتاه انجام هر فرآیند است. برای مثال مراجعه به تلگرام، خواندن سرسری چند تا پست و فوراً کردن آن‌ها به سایر گروه‌ها ممکن است یک دقیقه هم وقت ما را نگیرد و به چشم نیاید. اما شاید این سؤال به ذهن برسد که مراجعه مکرر به اینترنت چگونه اضطراب ما را کاهش می‌دهد؟

یک آزمایش تحقیقاتی که در سال 2014 در دانشگاه ویرجینیا انجام شده، پاسخ به پرسش فوق را ظاهراً یافته است. در این تحقیق دو گزینه پیش روی شرکت‌کنندگان گذاشته شده است: 15 دقیقه بیکار بنشینند یا یک شوک الکتریکی کوچک دریافت کنند و مرخص شوند. جالب اینجا است که بسیاری از افراد حاضر در آزمایش گزینه دوم را انتخاب کرده‌اند! طبق نظر محققان دانشگاه ویرجینیا، گریزان بودن افراد از بیکار نشستن به این دلیل است که ذهن انسان اگر به درستی تعلیم داده نشود، از بودن با خود و افکار بی‌پایانش می‌ترسد. خلاصه اینکه ظاهراً اینترنت ذهن ما را از گرفتاری ذهنی رهایی می‌بخشد، ولو برای چند لحظه!

## چه باید کرد؟

نخستین گام در روبه‌رو شدن با یک اعتیاد پذیرش آن به‌عنوان یک مشکل است. در همین راستا، گروهی از پژوهشگران در دانشگاه بینگامتون راهکاری را در این زمینه پیشنهاد داده‌اند. برای درک بهتر موضوع بهتر است ابتدا با یک نظریه مطرح در روان‌شناسی اجتماعی به نام «تعارض» آشنا شویم. طبق این نظریه، زمانی که بین رفتارهای یک فرد و باورهای وی ناهم‌گونی رخ می‌دهد، وی دچار استرس می‌شود. مثلاً اگر فردی دروغ‌گویی را عمل زشتی بداند، اما در یک موقعیت خاص حرف دروغی را به زبان آورد، بسته به میزان تعارض بین رفتار و عمل، به وی استرس وارد می‌شود. در هنگام روبه‌رو شدن با تضاد، افراد رفتار یا عمل خود را تغییر می‌دهند. در مثالی که ذکر شد، ممکن است فرد تصمیم بگیرد دیگر دروغ نگوید یا در نقطه مقابل به خود تلقین کند دروغ گفتن گاهی بد نیست! به عبارت دیگر، تغییر رفتار یا باور کاهش استرس را در پی دارد.

ایده اصلی در پژوهش فوق استفاده از همین تضاد برای تغییر رفتار در کاربران است. یکی از اعضای گروه در این باره گفته است: «ما کاربرانی داریم که می‌دانند مصرف اینترنت آن‌ها زیاد است، اما مدعی هستند سایرین نیز همین میزان مصرف دارند. اما اگر تبعات منفی این موضوع به آن‌ها یادآوری شود، تضاد در آن‌ها افزایش می‌یابد و احتمالاً به رفتارهای کنترل‌کننده از سوی خود اشخاص در نحوه مصرف اینترنت منجر می‌شود. تبعات منفی می‌تواند در زمینه‌های شخصی، اجتماعی و درسی یا کاری باشد.»

اما آنچه در پژوهش آن‌ها مطرح نشده، چگونگی افزایش تضاد شناختی در کاربران است. به نظر می‌رسد آموزش همگانی اصولی در این زمینه، یکی از راه‌های ممکن باشد. به هر حال، نسل جدید با فناوری زاده شده است و باور وجود چنین مشکلی از سوی آن‌ها کار ساده‌ای نیست.

## آیا من هم به اینترنت وسواس دارم؟

در آزمونی که پیشروی شما قرار دارد، مصرف وسواس‌گونه اینترنت مورد سنجش قرار می‌گیرد. این آزمون اگرچه از وبسایت معتبر psychcentral.com برداشته شده است، اما به هیچ عنوان جنبه درمانی و تشخیصی ندارد و تنها یک راهنمای شخصی است. برای پاسخ «معمولاً» دو امتیاز، برای پاسخ «گاهی اوقات» یک امتیاز و برای پاسخ «به ندرت» صفر امتیاز در نظر بگیرید و امتیازها را با هم جمع کنید. البته پرسش‌های این آزمون بدون در نظر گرفتن نمره، اطلاعات مفیدی را دربار مصرف وسواس‌گونه اینترنت به خواننده می‌دهد.

ردیف	پرسش‌ها	به ندرت	گاهی اوقات	معمولاً
1	آیا پیش می‌آید از آنچه برنامه‌ریزی کرده‌اید، زمان بیشتری آنلاین بمانید؟			
2	آیا حضور در اینترنت را به بودن در کنار نزدیکانتان ترجیح می‌دهید؟			

			آیا از انجام کارهای شخصی به خاطر حضور طولانی‌تر در اینترنت صرف نظر می‌کنید؟	3
			آیا کار یا درس شما به خاطر آنلاین بودن بیش از حد دچار ضربه می‌شود؟	4
			آیا در فضای مجازی به دنبال روابط با افراد جدید هستید؟	5
			آیا نزدیکانتان به دلیل حضور بیش از حد شما در اینترنت شکایت می‌شوند؟	6
			آیا زمانی که از شما در ارتباط با فعالیتی که در اینترنت انجام می‌دهید سؤال می‌پرسند، موضع تدافعی یا پنهان‌کارانه می‌گیرید؟	7
			آیا تاکنون این احساس را داشته‌اید که بازدهی کار یا درس شما به واسطه صرف وقت در اینترنت کاهش یافته باشد؟	8
			آیا ایمیل (یا تلگرام و...) خود را قبل از هرکار دیگری چک می‌کنید؟	9
			اگر کسی در زمان آنلاین بودن شما وقتتان را بگیرد، آزرده یا پرخاشگر می‌شوید؟	10
			آیا با فکر کردن به اینترنت خود را از گرفتاری‌های ذهنی رها می‌سازید؟	12
			آیا از پیش‌بینی اینکه قرار است نوبت بعدی چه زمانی آنلاین بشوید، دچار استرس می‌شوید؟ (مثلاً در هنگام پرواز با هواپیما)	13
			آیا این ترس را دارید که اگر اینترنت نباشد زندگی کسالت‌بار، بی‌نشاط و پوچ خواهد شد؟	14
			آیا پیش می‌آید به خودتان بگویید فقط چند دقیقه دیگر آنلاین می‌مانم؟	15
			آیا تلاش می‌کنید مدت زمان حضور خود در اینترنت را پنهان سازید؟	16
			آیا در زمان آفلاین بودن احساس بی‌کاری می‌کنید و درباره آنلاین شدن خیال‌پردازی می‌کنید؟ (مثلاً به تلگرام بروم و فلان مطلب را بفرستم.)	17
			آیا حضور روزمره شما در اینترنت از گردش و تفریح با دوستان بیشتر زمان می‌برد؟	18
			آیا تا به حال تلاشی در جهت کاهش مصرف اینترنت داشته‌اید که ناموفق باشد؟	19
			آیا در هنگام آفلاین بودن، افسرده یا عصبی می‌شوید، به گونه‌ای که حس ناخوشایندتان با مراجعه به اینترنت برطرف بشود؟	20

**امتیاز 30 و بالاتر:** احتمالاً دچار عارضه مصرف وسواس‌گونه اینترنت هستید. پس این مقاله را دوباره بخوانید و آن را جدی بگیرید.

**امتیاز بین 20 تا 29:** ممکن است چنین عارضه‌ای در شما وجود داشته باشد. احتیاط کنید ضرر ندارد.

**امتیاز 15 تا 19:** در معرض خطر هستید. آگاهی لازم را درباره موضوع به دست بیاورید.

**امتیاز 14 و کمتر:** خدا را شکر ظاهراً هیچ مشکلی وجود ندارد. مگر اینکه همین الان تصمیم بگیرید نتیجه آزمون را روی شبکه‌های اجتماعی با دیگران به اشتراک بگذارید!

## سخن آخر

پیشرفت فناوری آسایش و رفاه روزافزون را برای انسان به ارمغان می‌آورد، اما به همراه خود چالش‌هایی نیز پدید آورده که در گذشته وجود نداشته است. مصرف وسواس‌گونه اینترنت یک از چالش‌هایی است که بسیاری از ما درگیر آن هستیم، حتی اگر نسبت به آن آگاهی نداشته باشیم. به هر حال، اگر دچار این عارضه هستیم، باید برای آن تدبیری بیاندیشیم، وگرنه ممکن است به قیمت از دست دادن بخش مهمی از عمر گران‌بهای ما شود. بدتر از اتلاف عمر، استرس و اضطرابی است که به ما وارد می‌شود. یک رفتار وسواسی اگرچه با هدف کاهش اضطراب انجام می‌شود،

اما در نهایت برعکس عمل می‌کند. پس یادمان باشد مراجعه مکرر به تلگرام و خواندن پست‌های گاه بی‌ارزش، نه تنها زمان‌بر است بلکه آرامش را از ما می‌گیرد و ذهن ما را آشفته می‌سازد

**تاریخ انتشار:**

14 اردیبهشت 1396

**نشانی منبع:**

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/7746/%D8%A7%DA%AF%D8%B1-%D8%AF%D8%A7%D8%A6%D9%85-%D8%AA%D9%84%DA%AF%D8%B1%D8%A7%D9%85-%D8%AE%D9%88%D8%AF-%D8%B1%D8%A7-%DA%86%DA%A9-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%DA%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF%D8%8C-%D8%A7%DB%8C%D9%86-%D9%85%D8%B7%D9%84%D8%A8-%D8%B1%D8%A7-%D8%A8%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%86%DB%8C%D8%AF>