

## اعتیاد به فضای مجازی

دسترسی به فضای مجازی، پدیده‌ای رو به گسترش است و هر روز تعداد بیشتری از افراد در زمره استفاده کنندگان از این فضاها قرار می‌گیرند. اینترنت در همه جا حضور دارد، در خانه، دانشگاه و البته در خوابگاه.

همزمان با دسترسی روزافزون و گسترده افراد به فضاهای مجازی، شاهد نوع جدیدی از اعتیاد یعنی اعتیاد اینترنتی یا اعتیاد به فضای مجازی هستیم که موضوع رو به رشد عصر ارتباطات است. این فضاها هم به عنوان فرصت محسوب می‌شود و هم نوعی تهدید می‌باشد، ما به عنوان یک دانشجو ساعات زیادی از روز را در حال استفاده از وب‌های اطلاع دهنده، مفید، دارای منابع غنی پژوهشی و در عین حال سرگرم کننده هستیم. اما برای بسیاری از مردمی که به آن معتادند، این منافع در حال تبدیل شدن به آسیب‌ها و ناپهنجاری‌های روانی و رفتاری است. در واقع استفاده صحیح و کنترل شده از فضاهای مجازی خیلی مثبت و مفید می‌باشد اما زمانی نگران کننده است که استفاده زیاد از این منابع فرد را از زندگی عادی خود دور سازد و مشکلاتی برای وی و اطرافیان بوجود آورد. در این مبحث کوتاه به برخی تبعات استفاده اعتیادآمیز از اینترنت و فضای مجازی بر دانشجویان در زمینه‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی و آموزشی می‌پردازیم.

### اعتیاد به فضاهای مجازی چیست؟

همانند تمامی انواع دیگر اعتیاد، این گونه اعتیاد نیز با علائمی همراه است همچون، اضطراب، افسردگی، کج خلقی، بی‌قراری، تفکرهای وسواسی، کناره‌گیری، اختلالات عاطفی، و از هم‌گسیختگی روابط اجتماعی. از طرفی، در عین حال که روابط افراد (به ویژه کودکان و نوجوانان) در جهان مجازی افزایش می‌یابد، در مقابل از دامنه روابط آنان در جهان واقعی کاسته می‌شود و احتمال افت عملکرد آموزشی آنان نیز می‌رود. اعتیاد به اینترنت و فضاهای مجازی، انسانها را به افرادی رها شده تبدیل کرده و بر روابط اجتماعی آنان تأثیر می‌گذارد. در نتیجه استفاده بیش از حد از این فضاها، بهره‌وری و بازده کاری دانشجویان در تمامی زمینه‌ها به ویژه تحصیل، پایین می‌آید. آنان با تأخیر به دانشگاه یا محل کار می‌روند و دچار کم کاری و عدم تمرکز در کلاس درس می‌شوند. عدم تحرک جسمی و چاقی به همراه علائمی چون درد کمر، پشت و ماهیچه، از دیگر تبعات این مسئله‌اند. این دانشجویان حتی در صورت کناره‌گیری از اینترنت و فضاهای مجازی، دچار علائم اختلال می‌شوند. در توضیح این مسئله که چرا مردم به گونه‌ای اعتیادآور از فضاهای مجازی استفاده می‌کنند، برخی کارشناسان معتقدند که علت گرایش افراد به استفاده اعتیادآور به فضاهای مجازی، تمایل آنها به دوری گزیدن از مشکلاتی است که در زندگی شخصی با آنها مواجه‌اند. به عبارتی، افراد برای اینکه از دست مشکلات زندگی فرار کنند، به این فضاها روی می‌آورند. این افراد اغلب یک "زندگی دوم یا یک زندگی مجازی" برای خود می‌سازند و مفری برای فراموش کردن مشکلاتشان در آنلاین جستجو می‌کنند. پاداش‌هایی که فرد از این رفتار می‌گیرد، فرار از واقعیت، رسیدن به عشق، دوستی و سرگرمی‌های زیاد می‌باشد و چنانچه فرد در زمان‌های آتی نیز به این پاداش‌ها احساس نیاز کند، احتمالاً به اینترنت روی خواهد آورد و در نتیجه، این روند تقویت شده و چرخه همچنان ادامه پیدا می‌کند.

### در نهایت از دیگر دلایل استفاده اعتیادی از فضاهای مجازی، موارد ذیل می‌باشد:

تغییر شدید در وضع روحی \_ روانی و خلق و خوی فردی، بریدن از زندگی واقعی، نارضایتی از زندگی تحصیلی، خانوادگی، زناشویی، فشار کاری و درسی، مشکلات مالی، عدم امنیت، اضطراب و دعواهای خانوادگی و در نهایت فرار از واقعیت.

### عوارض اعتیاد به فضاهای مجازی

- عدم مشارکت در برنامه‌های درسی و در نهایت افت تحصیلی
- افسردگی، گوشه‌گیری، اختلال در الگوی خواب و تغذیه
- فراموش کردن مسئولیت‌های خانوادگی، شکست در ازدواج و بی‌ثباتی در روابط خانوادگی
- درگیری بیش از حد در روابط مجازی و دور شدن از روابط واقعی
- سستی در روابط اجتماعی فرد با دیگران و اختلال در مهارت‌های زندگی واقعی
- کاهش حجب و حیا و درگیر شدن در مسائل غیر اخلاقی
- عدم تحرک جسمی و در نتیجه مشکلات جسمی همچون کمر درد، سردرد، کاهش قدرت بینایی چشم و...

## راهکارهای مبارزه با اعتیاد به فضای مجازی

براساس نظریه کنترل اجتماعی، ابعاد اصلی پیوند اجتماعی عبارتند از: (۱) دلبستگی و علاقه به دیگران، (۲) تعهد به خانواده، شغل، دوستان، (۳) مشغولیت و مشارکت مداوم در فعالیتهای زندگی، کار و خانوادگی (۴) اعتقاد به ارزشها و اصول اخلاقی گروه یا جامعه. ضعف هر یک از این چهار بعد پیوند اجتماعی در فرد می تواند موجب بروز رفتارهای انحرافی در او شود. اگر اعتیاد به این فضاها را یک رفتار انحرافی بدانیم در نتیجه تقویت هر کدام از این ابعاد می تواند در درمان سریعتر این مشکل کارساز باشد.

بهترین راه درمان پیشگیری است. با کاهش ساعات استفاده از این فضاها، افزایش ساعات مرادده با دوستان و خانواده، درگیر شدن در فعالیتهای خوابگاه (در صورتی که ساکن خوابگاه هستید) و دانشگاه و برنامه ریزی مناسب و هدفمند می توان از غرق شدن در یک دنیای مجازی و به دور از واقعیت جلوگیری کرد.

فراموش نکنید که درمان این اختلال نیز همانند دیگر اختلالات روانی باید با شناخت و آگاهی از آنچه باعث پناه آوردن شما به فضاهای مجازی شده صورت گیرد. پس در صورت مشاهده علائم اختلال در زندگی روزانه بر اثر استفاده بیش از حد از این فضاها حتما به یک مشاور یا روانشناس مراجعه کنید.

( برگرفته از نشریه "پیام مشاور ۱۵۹" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران . سال ۱۳۹۴ )