

تجربه جوانان از زندگی با اینترنت: مطالعه کیفی Young people experience of living with internet: A qualitative study

تاریخ پذیرش: ۸۷/۹/۲۴

تاریخ دریافت: ۸۷/۴/۵

Pashaei F. MSc[✉], Nikbakht A. R. N. PhD,
Tavakkol Kh. MSc

فاطمه پاشایی[✉]، علی‌رضا نیکبخت نصرآبادی^۱،
خسرو توکل^۱

Abstract

Introduction: Although daily development of technology has made life easier and more comfortable for families and despite of its large advantages it can be a threatening factor for young people. According to the unique characteristics of internet which can make possible the overtime usage and consequently addiction to it this qualitative research has done to truly and deeply characterize the experiments of young people in living with internet.

Method: In this research the Benner's Interpretative Phenomenology method has been used. The main method of gathering information was semi organized interviews with 12 young Iranians addicted to internet which have been chosen by purposeful sampling. Data were analyzed by Benner's theme method.

Results: Generally 4 main themes and 8 subthemes deduced from the results of this study. Main themes are: 1- Internet world as figurative ideal for young people; 2- Internet and changing of life style; 3- Internet as a wall for loneliness; 4- Internet and changing of physical-mental statue.

Conclusion: Internet with its interesting and figurative conditions, especially for young people can disrupt all dimensions of their life and also pull the constructive relations of these ages to the depth of seclusion and loneliness which is the consequence of extreme usage of internet. This result emphasizes on the necessity of noticing of all people in this area to correct usage of this technology.

Keywords: Internet, Young People, Life Style

چکیده

مقدمه: گرچه امروزه رشد روزافزون تکنولوژی امکان رفاه و آسایش خانواده‌ها را فراهم نموده است، ولی با وجود فواید فراوان عاملی تهدید کننده برای جوانان نیز به حساب می‌آید. با توجه به ویژگی‌های منحصر به فرد اینترنت که می‌تواند موجب استفاده طولانی مدت و بیش از اندازه و در نتیجه وابستگی و اعتیاد جوانان به این شبکه جهانی شود، این تحقیق کیفی، با هدف شناخت واقعی و عمیق از تجربه جوانان در زندگی با اینترنت انجام شده است.

روش: در این تحقیق از روش کیفی پدیدارشناسی تفسیری بنر استفاده شده است. روش اصلی جمع‌آوری اطلاعات در این مطالعه مصاحبه‌های نیمه‌سازمان‌یافته با ۱۲ جوان ایرانی وابسته به اینترنت بود که از طریق نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل با روش درون‌مایه‌ای بنر انجام شد.

یافته‌ها: به طور کلی ۴ درون‌مایه اصلی و ۸ درون‌مایه فرعی از نتایج این پژوهش استخراج شد. درون‌مایه‌های اصلی عبارتند از: ۱- دنیای اینترنت به عنوان ایده‌آل مجازی جوانان؛ ۲- اینترنت و تغییر در سبک زندگی؛ ۳- اینترنت حصری برای تنهایی؛ ۴- اینترنت و تغییر در وضعیت جسمی- روانی.

نتیجه‌گیری: اینترنت با داشتن شرایط دل‌انگیز و کاذب مجازی، به‌خصوص برای جوانان، می‌تواند باعث گسیختگی تمام ابعاد زندگی آنها شده و ارتباطات سازنده این سنین را به عمق انزوایی و تنهایی بکشاند که نتیجه استفاده افراطی از این تکنولوژی است. این نتیجه، لزوم تلاش همگانی برنامه‌ریزان آموزشی و پژوهشی و گسترش فرهنگ استفاده درست از این تکنولوژی را یادآوری می‌کند.

کلیدواژه‌ها: اینترنت، جوانان، سبک زندگی

[✉]Corresponding Author: Nursing Department, Nursing & Midwifery Faculty, Azad Islamic University, Hamedan, Iran
Email: pashaii1385@yahoo.com

[✉]گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران
^۱گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

مقدمه

فناوری رایانه به‌طور وسیعی در جامعه گسترش پیدا کرده و با تمامی جنبه‌های زندگی افراد از منزل تا محل کار، آموزش، خدمات بانکی، خرید و ... تلفیق شده است. رشد روزافزون کاربران اینترنت در جهان، زندگی انسان‌ها را دگرگون کرده که در این میان، طیف وسیعی از کاربران اینترنت را جوانان تشکیل می‌دهند [۱]. حدود ۶۹۴ میلیون نفر از جمعیت بالای ۱۵ سال در جهان از اینترنت استفاده می‌کنند. این میزان، ۱۴٪ از کل افراد بالای ۱۵ سال جهان را شامل می‌شود. ایالات متحده آمریکا با ۱۵۲ میلیون کاربر اینترنتی بالای ۱۵ سال، دارای رتبه نخست است [۲]. طبق مطالعات، در ایران ۳۰۰ هزار نفر کاربر اینترنت در سال ۱۳۸۰، یک میلیون و پانصد هزار نفر در سال ۱۳۸۱ و در حال حاضر بیش از ۳ میلیون نفر کاربر وجود دارد [۳].

اگرچه امروزه رشد روزافزون تکنولوژی موجبات رفاه و آسایش خانواده‌ها را فراهم نموده است، در عین حال می‌تواند به عنوان عاملی تهدیدکننده برای خانواده‌ها محسوب شود. ویژگی‌های منحصر به فرد اینترنت از جمله محتوای تحریک آمیز، سهولت دسترسی، آسودگی و سادگی کار با رایانه، هزینه پایین و تحریک‌برانگیزی بصری، همگی موجب استقبال عظیم مردم در سراسر جهان شده است [۴].

یکی از مشکلات این پدیده، وابستگی و اعتیاد به شبکه عظیم مجازی است که عوارض بسیاری بر جا می‌گذارد و زندگی طبیعی کاربران را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد [۵]. در گزارش وزارت اطلاعات و فناوری آمده است "تنها در ۴ ساله اخیر، تعداد کاربران اینترنت در کشور ۲۵ برابر شده و بیش از ۶۴٪ از کاربران ایرانی در منزل هم از اینترنت استفاده می‌کنند". همچنین آخرین تحقیقات انجام‌شده در ایران نشان می‌دهد که بیشتر استفاده‌کنندگان از اینترنت جوانان هستند. دانشجویان نیز یکی از اقشار آسیب‌پذیر نسبت به اعتیاد اینترنتی هستند. ویس اظهار می‌دارد که افراد معتاد به اینترنت، به‌طور متوسط هر هفته ۳۸ ساعت و افراد غیرمعتاد ۴/۹ ساعت از وقت خود را در اینترنت می‌گذرانند [۶].

ماهیت منحصر به فرد اینترنت، نوع استفاده در خلوت و همچنین فقدان نظارت والدین و بعضاً استفاده زیاد خود والدین از این ابزار، جوانان ایرانی را به سمت استغراق در شبکه عظیم مجازی سوق داده و موجب ایجاد عوارض بسیاری شده است [۷]. امکانات وسیع این دنیای مجازی به حدی است که تمامی افراد خانواده به‌خصوص جوانان را در هر سن و هر نوع تفکر و سلیقه مجذوب و معطوف خود می‌کند [۸]. این مساله، نیاز به مطالعه‌ای کیفی و عمیق در مورد تجارب قشر جوان به‌منظور پی‌بردن به تجارب آنها در زمینه وابستگی به اینترنت را نشان می‌دهد؛ به همین دلیل در این مطالعه، پدیدارشناسی به‌عنوان یکی از انواع پژوهش‌های کیفی مورد استفاده قرار گرفته است. این نوع از پژوهش‌ها با توجه به شرایط و نظرات

مشارکت‌کنندگان قابل تغییرند. برای کشف تجربه زنده از پدیده‌هایی که به نحوی با تعاملات انسانی روبه‌رو هستند، پژوهش‌های کمی، انعطاف و عمق لازم را ندارند و سایر روش‌های کیفی نیز در این قلمرو بی‌تمکین هستند. لذا مناسب‌ترین روش برای شناخت کنه و عمق تجربه و معنای پدیده‌ای پیچیده، پدیدارشناسی است [۹]. هدف از این پژوهش، تبیین و کشف تجارب کاربران وابسته به اینترنت و درک عمیق تجربه مستقیم آنان است.

روش

این مطالعه، با استفاده از رویکرد پدیدارشناسی تفسیری بزر انجام شده است. هدف پدیدارشناسی، درک ساختارهای اصلی پدیده‌های تجربه‌شده انسانی از طریق تجزیه و تحلیل توضیحات شفاهی تجربیات از نقطه‌نظر شرکت‌کنندگان است [۸]. پدیدارشناسی تفسیری، در واقع روش شناخت دیگران (یا پدیده‌های تجربه‌شده توسط آنها) به‌وسیله شنیدن توصیفات خود آنها در مورد دیدگاه فردی یا ذهنی‌شان بدون تفسیر یا دخالت پیش‌فرض‌های محقق در مورد آن فرد یا آن پدیده تجربه‌شده است؛ به این ترتیب، محقق از عینیت به سوی انتزاع پیش می‌رود [۱۰].

برای گردآوری داده‌های این پژوهش پدیدارشناختی، با استفاده از مصاحبه عمیق متعامل و نیمه‌سازمان‌یافته به روش تحقیق کیفی [۱۱]، ۱۲ جوان ۱۸ تا ۳۰ سال از هر دو جنسیت که بیش از ۳۸ ساعت در هفته را برای اهداف غیرضروری در اینترنت می‌گذرانند، به روش مبتنی بر هدف مورد بررسی قرار گرفتند. نمونه‌گیری به روش "گلوله‌برفی" مبتنی بر پرسش از افراد در مورد معیار اعتیاد به اینترنت (بیش از ۳۸ ساعت در هفته برای اهداف غیرضروری) و علاقه‌مندی به انجام مصاحبه با پژوهشگر یا معرفی آنان توسط دوستان و رضایت خود ایشان صورت گرفت. در این مطالعه، از دو روش نمونه‌گیری به‌طور هم‌زمان استفاده شده است [۱۲]. نیکبخت بیان می‌کند که "نمونه‌گیری در مطالعات کیفی قابل انعطاف و در جریان روند مصاحبه‌ها و براساس اهداف مطالعه است نه بر اساس عدد و رقم و معیار از پیش تعیین شده". پس از انتخاب نمونه‌ها، محقق به مصاحبه با آنان پرداخت تا تجارب خود از گذراندن این ساعات با اینترنت، احساس و انگیزه در ارتباط با این کاربرد افراطی و تأثیرات آن در جنبه‌های مختلف زندگی‌شان را بیان کنند. از دیدگاه بنر، پدیده و بافت رخداد طبیعی، هر دو با هم عامل تفسیری برای فهم دنیای شرکت‌کنندگان و حوادث و وقایع مورد بررسی هستند [۱۳].

برای انجام این پژوهش و گردآوری داده‌های آن، محقق با شرکت‌کنندگانی که شرایط ورود به مطالعه را داشتند، در مکانی مناسب و خلوت، مصاحبه عمیق و نیمه‌ساختاریافته به‌عمل آورد. زمان مصاحبه‌ها از ۲۰ تا ۶۰ دقیقه بود. در تحقیقات کیفی، تمرکز بیشتر بر روی اطلاعات به‌دست‌آمده از موقعیت یا واقعه و نه تعداد

باورپذیری استفاده شد. لینکن و گوبا، واژه‌های قابلیت اعتماد یا اطمینان‌پذیری را به‌جای روایی به‌کار برده‌اند. داده‌ها و یافته‌های پژوهش کیفی باید قابل‌پذیرش و اعتماد باشند و این مساله، مستلزم جمع‌آوری داده‌های حقیقی است. درگیری مداوم با داده‌ها، استفاده از تلفیق در تحقیق، بازنگری ناظرین و متخصصان تحقیقات کیفی، جستجو برای شواهد و مقالات مغایر، معیارهایی هستند که برای مقبولیت پژوهش‌های کیفی مورد استفاده قرار می‌گیرند [۱۳].

برای افزایش اعتبار تحقیق، محقق کوشید تا ارتباط خود را با شرکت‌کنندگان بیشتر کند و بعد از پیاده‌کردن مصاحبه‌ها از مشارکت‌کنندگان درخواست کرد تا مطالب پیاده‌شده را مطالعه کنند و صحت و سقم آنها را ارزیابی نمایند. برای بازنگری برخی از مصاحبه‌ها، معانی و الگوهای مشترک استخراجی، علاوه بر محقق و اساتید راهنما و مشاور، عده‌ای از همکاران نیز متون را مورد بررسی قرار دادند، تا صحت فرآیند تجزیه و تحلیل ارزیابی شود. محقق سعی نمود برای افزایش قابلیت انتقال داده‌ها در زمان نمونه‌گیری، از نمونه‌گیری مبتنی بر هدف، هم در خوابگاه دانشگاه و هم کافی‌نت استفاده نماید [۱۵].

ملاحظات اخلاقی این پژوهش شامل کسب رضایت آگاهانه از مشارکت‌کنندگان جهت شرکت در پژوهش و ضبط مصاحبه آنان، عدم درج نام مصاحبه‌شوندگان روی نوارها و متون پیاده‌شده، رعایت اصل رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات و حفظ حق کناره‌گیری در هر مرحله از پژوهش بود.

یافته‌ها

از ۱۲ جوان شرکت‌کننده در این پژوهش ۱۰ نفر زن و ۲ نفر مرد بودند. محدوده سنی آنها بین ۱۸ تا ۳۰ سال بود. ۷ نفر از آنها دانشجو، ۴ نفر کارمند و ۱ نفر خانه‌دار دیپلمه بود. در اطلاعات به‌دست‌آمده از تجارب شرکت‌کنندگان در این پژوهش، ۴ درون‌مایه اصلی (دنیای اینترنت به عنوان ایده‌آل مجازی جوانان، تغییر در سبک زندگی، اینترنت حصار برای تنهایی، تغییر در وضعیت جسمی و روانی) و ۸ درون‌مایه فرعی استخراج شد.

همه شرکت‌کنندگان در این مطالعه به‌دلیل مواجهه با دنیای جذاب و استثنایی اینترنت و یافتن فاصله زیاد بین دنیای واقعی و دنیای اینترنت آن را ایده‌آل فرض نمودند. نظر به اهمیت این درون‌مایه که اشتراک تجربی همه کاربران وابسته به اینترنت بود، سه درون‌مایه فرعی شامل کسب لذت، آزادی ارتباط و دسترسی آسان از آن استخراج شد. همه این عوامل در ایجاد دنیای اینترنت به عنوان ایده‌آل مجازی برای جوانان نقش داشتند. یکی از مصاحبه‌شوندگان عنوان کرد "وقتی پای اینترنت می‌نشینم از همه غم‌ها و غصه‌ها فرار می‌کنم و انگار با دنیای واقعی تفاوت بسیار دارد". کاربران هم‌چنین اظهار کردند که اینترنت با دنیای نامحدود و فضای آزادش توانسته، خواسته‌ها و تمایلات آنان را برآورده سازد؛ "با هر کس که

نمونه است. پژوهشگر نمونه‌گیری را تا زمان اشباع شدن، ادامه داد. اشباع اطلاعات معمولاً راهنمایی است جهت تصمیم‌گیری در مورد این که انجام چه تعداد مصاحبه کفایت می‌کند. به این صورت که چنانچه در زمان جمع‌آوری اطلاعات هیچ اطلاعات جدیدی اضافه نشود و پژوهشگر در زمان جمع‌آوری و تجدید اطلاعات استخراج‌شده، تنها به مواردی برخورد نماید که مطالب قبلی را تایید و تصدیق نماید، به نمونه‌گیری پایان می‌دهد [۱۴]. در این پژوهش، محقق با ۱۲ مصاحبه با ۱۲ شرکت‌کننده به اشباع اطلاعاتی دست یافت. مصاحبه‌ها در دوره‌ای سه ماهه انجام شد. تمام مصاحبه‌ها به‌طور کامل بر روی نوار کاست ضبط گردید و در اسرع وقت پیاده‌سازی و تجزیه و تحلیل شد تا بازخوردی برای مصاحبه بعدی ایجاد نشود.

انتخاب محیط پژوهش در تحقیقات کیفی هم‌چون انتخاب نمونه‌ها به‌صورت هدف‌مند، با نظر محقق و با توجه به همه شرایط دسترسی به اطلاعات مفید خالص صورت می‌گیرد [۱۵]. به این ترتیب پژوهشگر، دانشگاه اصفهان و چند کافی‌نت را در سطح این شهر، به‌عنوان محیط پژوهش انتخاب کرد. روش تجزیه و تحلیل در این مطالعه روش تجزیه و تحلیل درون‌مایه‌ای بنر بود. برای ایجاد فهم کلی (از مصاحبه‌های پیاده‌شده و همه اطلاعات جمع‌آوری‌شده اولیه)، آن متن چندین بار خوانده و فهم جامع و فراگیر از جملات، پاراگراف‌ها و استعاره‌های مصاحبه‌ها ایجاد شد. حرکتی منظم و البته مداوم از جزء به کل و برعکس، برای ایجاد ادراک کلی الزامی و مورد تاکید بود. بعد از این مرحله، پژوهشگر وارد مرحله‌ای توضیحی شد که سطح اول توصیف را از دیدگاه‌های مختلف تفسیری، بیان می‌کند. این توضیح تفسیری، باید معانی سطح اول توصیف را روشن نماید. این تفسیر هیچ‌گاه واقعی یا درست در نظر گرفته نمی‌شود. در عین حال مفسر تلاش می‌کند با در نظر گرفتن همه خصوصیات منحصر به فرد متن، فهم عمیق‌تری از آن پیدا کند تا معانی مستتر در آن را بیشتر دریابد. در گام بعدی، هدف پدیدارشناسی، آشکار کردن کلی اشتراکات و اختلافات است. در این حالت "قدرت پیش‌گویی" افزایش می‌یابد و این امر وقتی اتفاق می‌افتد که موقعیت همان‌گونه که هست خود را نمایان کند و یا موقعیت بدون دستکاری بررسی شود تا قدرت انتزاع بیشتر ایجاد شود. آنچه مهم است یافتن الگوهایی مشترک از اطلاعات به‌دست‌آمده است. در مسیر یافتن الگوها، مهارت مدیریت اطلاعات از مهارت‌های بسیار مهم و حیاتی برای پژوهشگر پدیدارشناس است.

بعد از این مراحل، یعنی استحصال درون‌مایه‌های اصلی و تعیین معیارهای مربوطه، در نهایت، بیان کاملاً واضح و بدون ابهامی از ساختار بنیادین پدیده ایجاد شد [۱۶]. در این پژوهش، برای اثبات صحت و استحکام داده‌های تحقیق از دو معیار اطمینان‌پذیری و

عده‌ای از آنان هم اظهار کردند که در فعالیت‌های قبلی و روزمره زندگی خود دچار مشکل شده و مثل گذشته قادر به اداره امور زندگی و فعالیت‌های خود نیستند. "آنقدر سُست و گرفتار شده‌ام که قادر نیستم حتی ذره‌ای پیاده‌روی کنم". عده‌ای هم کاهش اشتها و بی‌میلی را به علت مشغولیت دایمی با اینترنت تجربه کرده بودند؛ "آنقدر کم می‌خورم که اصلاً قابل قیاس با قلمب نیستم و انگار میل خودم را در این مدت از دست داده‌ام". اینترنت باعث تغییر روند تغذیه، خواب و زندگی وابستگان به خود شده بود.

بحث

مطالعات و تحقیقات در زمینه عوامل سوق‌دهنده یا گرایش به اینترنت نشان می‌دهند که به‌طور عمده، استفاده طولانی مدت، دستیابی آسان و سریع و داشتن مهارت‌های ارتباطی بیشترین نقش را دارند [۱۲]. در تحقیقی نیز که توسط هزاره انجام شد، عوامل اجتماعی منجر به اعتیاد به اینترنت، کم‌توجهی و عدم حمایت نوجوانان از سوی خانواده بیان شده است [۱۳]. از یافته‌های دیگر این پژوهش عمیق شدن انزوا و تنهایی با وابستگی بیشتر به اینترنت بوده است. وابستگی به اینترنت باعث کاهش روابط خانوادگی در میان کاربران شده و فرآیندهای خانوادگی آنان را دستخوش تغییر کرده است.

مطالعات نشان می‌دهند که صرف وقت زیاد با اینترنت، ارتباطات کلامی و تعاملات بین‌فردی با اعضای خانواده را کاهش و حلقه اجتماعی فرد را محدود می‌سازد. استفاده بدون محدودیت از اینترنت، فعالیت جسمی و تعامل چهره به چهره را نیز کاهش می‌دهد [۳]. تحقیقات در این رابطه بیانگر این موضوع است که اینترنت، ارتباطات بین‌فردی را که به‌وسیله مجاروت فیزیکی تقویت می‌شود، با شکل دیگری در شبکه‌های ارتباطی جایگزین می‌سازد. اکثر روابطی که پیرامون اینترنت شکل می‌گیرند، اشکال ضعیفی از ارتباطات هستند و بر روابط خانوادگی نیز تاثیر منفی دارند [۱۷].

یافته‌های این پژوهش نشان داد که افراد وابسته به اینترنت، حوصله فعالیت دیگری مثل ورزش، تفریح، مسافرت و گفتگو با خانواده را نداشته و بی‌تفاوت می‌شوند. همچنین در مطالعه‌ای که توسط کرات و همکاران در سال ۱۹۹۸ به مدت ۲ سال انجام شد، به خانواده‌هایی به‌طور تصادفی رایانه و آموزش استفاده از آن ارایه شد. بعد از ۱ تا ۲ سال استفاده فزاینده از آن، باعث کاهش روابط خانوادگی و محلی آنان شده بود. علاوه بر آن، شرکت‌کنندگان در این پژوهش به انزوا و گوشه‌گیری نیز دچار شدند و کاهش حضور اجتماعی آنان به خصوص در نوجوانان دیده شد [۱۸].

اعتیاد پدیده‌ی پیچیده‌ای است که غرق شدن در آن بر کلیه عادات و روندهای زندگی افراد تاثیرگذار است. اعتیاد به اینترنت نیز اختلالی روانی- فیزیولوژیک است که کناره‌گیری و آشفتگی‌های هیجانی و قطع روابط اجتماعی را به دنبال دارد. همچنین وابستگی

دلم بخواهد و آنلاین باشد می‌توانم ارتباط برقرار کنم، مثلاً با جنس مخالف؛ و هر چه بخواهم می‌توانم بگویم".

در بسیاری از کاربران، اینترنت به‌عنوان حصار برای تنهایی تجربه شده بود. تغییرات ایجادشده در زندگی کاربران، متعاقب وابستگی به اینترنت بسیار گسترده بود. در کاربران جوان، وابستگی به اینترنت باعث ایجاد تنهایی، کاهش احساس دوستی و سپری کردن زمان کمتر با خانواده و در کل، کاهش روابط دوستانه شده بود؛ "رابطه‌ام با دوستانم خیلی کم شده است. حتی وقتی آنها به من زنگ می‌زنند، حوصله جواب دادن ندارم، چه برسد با آنها بیرون بروم ... قبلاً با هم برنامه بیرون رفتن داشتیم". از مهم‌ترین تاثیرات ناشی از اینترنت که شرکت‌کنندگان این پژوهش تجربه کرده بودند، جامعه‌گریزی، انزواطلبی و احساس بیگانگی با خود و دیگران بود؛ "همیشه دوست دارم تنها باشم و کسی مزاحم من نشود، چون از وضعیتی که دارم راضی هستم"؛ "به مادرم می‌گفتم اگر به مهمانی می‌روید بگویند من کار دارم و نیستم". کاربران جوان افراط‌گرا، از غرق شدن در تنهایی با اینترنت، احساس رضایت کرده و از جدایی با آن آشفته می‌شدند و قادر به ترک این حریم خصوصی نبودند؛ "اگر مادرم زنگ می‌زد و من در سایت خوابگاه بودم، تماس را رد می‌کردم".

کاربران جوان در خلوت خصوصی و تعریف‌نشده خود با اینترنت، با نزدیک‌ترین عضو خانواده‌شان هم حاضر به ارتباط نبودند؛ "قبل از اینکه اسیر اینترنت بشوم، با خواهرم صمیمی بودم و خیلی وقت‌ها حرف می‌زدیم، ولی الان اصلاً حاضر نیستم با او نیز صحبت کنم". سومین درون‌مایه اصلی استحصال شده از آنالیز اطلاعات به‌دست آمده از مصاحبه‌ها، تاثیر قابل‌ملاحظه بر وضعیت جسمی و روانی جوانان بوده است؛ بعضی از کاربران وابسته، اثرات روان‌شناختی مضر اینترنت هم‌چون کاهش خلق و افسردگی را تجربه کرده بودند؛ "از وقتی این‌طور پای اینترنت می‌نشینم، حوصله هیچ چیز حتی خودم را هم ندارم". کاربران دیگر در این پژوهش، کج خلقی و خلق پایین را در اثر وابستگی به اینترنت بیان کردند؛ "از دو سه ماه پیش که به اینترنت معتاد شدم، زود از کوره در می‌روم و اگر کسی با من حرف بزند، می‌خواهم سرش جیغ بزنم"؛ "همیشه اعصابم خرد است و از زندگی عادی مثل آدم‌های دیگر لذت نمی‌برم؛ زندگی بدون اینترنت جهنم است". عده‌ای نیز، تغییرات جسمی ناشی از این وابستگی را احساس نمودند؛ "آنقدر که پشت میز نشستم، شب‌ها کم‌مردم و پشت‌درد امانم نمی‌دهد". کاربران وابسته، حتی از برآوردن نیازهای اولیه و حیاتی‌شان هم سر باز می‌زدند و به همین دلیل، عوارض جسمی متعددی را احساس می‌کردند. "در این چند وقت، چندین کیلو وزن کم کردم، چون غذا نمی‌خورم".

دیگر درون‌مایه اصلی استخراج‌شده از تجارب کاربران وابسته این پژوهش تغییر در سبک زندگی بود. کاربران اینترنتی بیان کردند که به‌هنگام استفاده افراطی از اینترنت در زمینه‌های مختلفی چون فعالیت‌های زندگی، خواب و تغذیه دچار تغییر و اختلال شدند.

- 3- Hall AS, Parsons J. Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *J Mental Health Couns.* 2001;23(4):312-27.
- 4- Caplan SE. Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Comput Hum Beh.* 2002;18:553-75.
- ۵- امیدوار احمد. اعتیاد به اینترنت: توصیف، سبب‌شناسی، پیشگیری، درمان و مقیاس‌های سنجش اختلال اعتیاد به اینترنت. تهران: نشر ترمین؛ ۱۳۸۶.
- ۶- صلصالی مهوش. روش‌های تحقیق کیفی. تهران: نشر بشری؛ ۱۳۸۲.
- ۷- نیکبخت نصرآبادی علی‌رضا و همکاران. تجارب حرفه‌ای شدن پرستاران در آغاز ورود به مرحله بالینی پرستاری در ایران. *مجله حیات.* زمستان ۱۳۸۴؛ ۸(۳): ۸-۱۳.
- 8- Mackey S. Phenomenological nursing research: Methodological insights derived from Heidegger & Apos's interpretive phenomenology. *Int J Nurs Studies.* 2004;42(3):179-86.
9. Burns N, Grove KC. *Understanding nursing research.* 3rd ed. Philadelphia: W.B Sanders co; 2003.
10. Holloway I, Wheeler S. *Qualitative research for nurses.* London: Blackwell Science; 2002. p. 255.
11. Koch T. Interpretative approaches in nursing research. *J Adv Nurs.* 2004;21(4):827-836.
12. Ferris LM. The future children and computer technology: Analysis and recommendation. *Future Children Comput Technol.* 2004;10(2):25-28.
13. Wood G B, Haber J. *Nursing research methods; Critical appraisal and utilization.* 5th ed. Philadelphia: Mosby co; 2002.
۱۴. نیکبخت علی‌رضا، صانعی اشرف‌السادات. روش‌شناسی تحقیقات کیفی در علوم پزشکی. تهران: انتشارات برای فردا؛ ۱۳۸۳.
15. Holloway I, Wheeler. *Qualitative research in nursing.* 2nd ed. London: Blackwell Science; 2002.
16. Burns N, Grove SK. *Understanding nursing research.* London: Saunders co; 2003.
۱۷. شفیعی شفیعی. اینترنت و نقش آن در زندگی اجتماعی. اصفهان: کنکاش؛ ۱۳۸۰.
- 18- Beard KW. Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyb Psychol Beh.* 2005;8(1):7-14.
- 19- Leung L. Net-generation attributes and seductive property of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *Cyb Psychol Beh.* 2004;3:333-47.
- ۲۰- فیروزآبادی علی. اعتیاد به اینترنت و عواقب آن. مجموعه مقالات علوم و ادبیات. ۲۰:۱۴۷:۱۳۸۲.

به اینترنت در شرکت‌کنندگان این پژوهش، باعث تغییر در سبک زندگی شده و کاربران در دوران وابستگی خود به رایانه در زمینه‌های مختلفی چون فعالیت‌های زندگی، خواب و تغذیه دچار کاهش و اختلال شده بودند [۱۹].

مطالعات نیز بیان‌کننده این مطلب است که اعتیاد به اینترنت باعث کم‌خوابی و احساس خستگی در کاربران می‌شود. همچنین عادات و روش زندگی این کاربران وابسته، دستخوش تغییر شده و در صورت مخالفت دیگران با این مساله، در برابر آنان جبهه می‌گیرند [۲۰].

نتیجه‌گیری

به‌طور کلی، مفهوم زندگی وابسته به اینترنت از نظر کاربران آن، ورود به دنیای ایده‌آل مجازی و غرق‌شدن در سراب وابستگی، تغییر در عادات زندگی، زندانی شدن در تنهایی و لطامات جسمی و روانی است. اینترنت به علت داشتن ویژگی‌های منحصر به فرد از قبیل محتوای تحریک‌آمیز، سهولت دسترسی و سادگی کارکرد، ممکن است اعضای خانواده به‌خصوص جوانان را به بیراهه و وابستگی به فضای کاذب بکشاند. این صدمات و پیامدهای جبران‌ناپذیر، کاهش روابط خانوادگی، تنهایی و آسیب‌های جسمی و روانی هستند. هر نوع خدشه بر پیکره خانواده ممکن است سلامت جامعه را در معرض خطر قرار دهد.

بنابراین برنامه‌ریزی در پیشگیری و حل این معضل توسط مسئولین امور آموزشی، پژوهشی و بهداشتی و فرهنگ‌سازی استفاده صحیح از این تکنولوژی در جامعه پیشنهاد می‌شود. موفقیت در حل این مشکل می‌تواند به کاهش عوارض ناشی از آن کمک کرده و موجب استفاده صحیح از این تکنولوژی با ارزش شود.

منابع

- 1- Shields MK, Beharman RE. Children and computer technology: Analysis and recommendations. *Future Children Comput Technol.* 2000;10(2):4-30.
- 2- Barak A. Emotional support and suicide prevention through the Internet: A field project report. *Comput Hum Beh.* 2007;23(2):971-984.