

TỔNG QUAN MỘT SỐ VẤN ĐỀ VỀ NGHIỆN INTERNET

■ Nguyễn Văn Thọ *

TÓM TẮT

Vấn đề nghiện internet đã được nghiên cứu từ những năm 1990, và người nghiên cứu và đưa ra thuật ngữ "nghiện internet" đầu tiên là Kimberly S. Young, năm 1996 ở Mỹ.

Cho đến nay, tình hình nghiện internet ngày càng phát triển. Một số nước ở châu Á, đặc biệt là Trung Quốc, Hàn Quốc và Đài Loan được báo cáo là có tỉ lệ nghiện internet cao nhất ở giới trẻ. Vấn đề nghiện internet đang được quan tâm ở nước ta hiện nay.

Qua tổng quan những tài liệu nghiên cứu trên thế giới và Việt Nam, bài báo này đề cập một số vấn đề về nghiện internet như sau:

- Khái niệm về nghiện internet và tiêu chuẩn nhận biết và chẩn đoán nghiện internet theo Kimber S. Young và theo tiêu chuẩn chẩn đoán của Hội Tâm thần Mỹ DSM-IV (1994); DSM-5 (2013) (*Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fourth edition (DSM-IV), fifth edition (DSM-5), American Psychiatric Association*).

- Giải thích về nguyên nhân nghiện internet và hậu quả của nó.
- Các chiến lược dự phòng và can thiệp nghiện internet.

ABSTRACT

Overview of internet addiction

Internet addiction has been researched since 1990s. In 1996, Kimberly S. Young, an American, became the first researcher who created the term "internet addiction".

Till recently, the situation has been worse. Asia, especially China, Korea and Taiwan are reported to have the highest internet addiction rate among young people. It has also been concerned in Vietnam.

From Vietnam and worldwide's researched papers, this article will discuss some internet addiction issues as follows:

- The concept of internet addiction; criteria to identify and diagnose internet addiction according to Kimber S. Young and those according to the American Psychiatric Association: DSM-IV (1994); DSM-5 (2013) (*Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fourth edition (DSM-IV), fifth edition (DSM-5), American Psychiatric Association*).

- Explaining the causes and consequences of internet addiction.
- Strategies to prevent and intervene internet addiction.

* PGS.TS, Trưởng Khoa KHXH&NV, Đại học Văn Hiến

Hiện nay, một số nước ở Châu Á, đặc biệt là Trung Quốc, Hàn Quốc và Đài Loan đã được báo cáo có tỷ lệ cao nhất về nghiện vi tính hoặc internet ở giới trẻ. Theo số liệu năm 2008, chính phủ Hàn Quốc ước lượng rằng có khoảng 168.000 trẻ thanh thiếu niên Hàn Quốc (2,3% của trẻ từ 9-19 tuổi) bị nghiện internet và đòi hỏi phải điều trị. Ở Hoa Kỳ, theo thống kê của website của Trung tâm nghiện internet (2006), có khoảng 5-10% dân số sử dụng internet bị mắc chứng nghiện. Theo ước tính gần đây có khoảng 9 triệu người có nguy cơ cao cho nghiện internet hoặc gọi theo một tên khác là người sử dụng vi tính một cách bệnh lý. Ở nước ta, theo báo cáo nghiên cứu về internet và công nghệ năm 2008, dự báo đến năm 2011 có hơn 10 triệu người chơi game online. Trong số 20,2 triệu người sử dụng internet thì có đến 53% là chat và chơi game online. Vậy vấn đề nghiện internet được đặt ra lúc này là rất cấp thiết trên phạm vi toàn cầu, cũng như ở nước ta nói riêng.

Trong bài tổng quan này, chúng tôi sẽ đề cập đến một số khía cạnh sau: Khái niệm về nghiện internet với tiêu chuẩn chẩn đoán nghiện internet, một số giải thích về nguyên nhân và hậu quả tiêu cực của nghiện internet và các chiến lược dự phòng, can thiệp nghiện internet.

1. Khái niệm về nghiện internet

Từ năm 1991, ở nước Anh, tác giả Shotton đã nghiên cứu về nghiện vi tính và năm 1996, tác giả Griffith đã nghiên cứu về nghiện ứng dụng kỹ thuật. Tuy nhiên, năm 1996, ở Hoa Kỳ, Kimberly S.Young là người tiến hành nghiên cứu đầu tiên và đưa ra khái niệm "nghiện internet" (Internet Addiction). Khi khái niệm nghiện internet được đưa ra, đã dẫn tới những tranh luận trong các nhà khoa học và các nhà lâm sàng.

Vấn đề tranh luận đầu tiên là về thuật ngữ "nghiện". Một số tác giả cho rằng, không có khái niệm nghiện internet, vì những hành vi và những cảm xúc không thể gọi là nghiện. Những hành vi mua sắm, tình dục, cờ bạc... mặc dù nó có thể tiến triển và tiên lượng giống như nghiện, và thậm chí

có thể phải dùng đến những biện pháp can thiệp, nhưng những hành vi đơn độc như online và offline thì không thể gọi là nghiện. "Nghiện" đòi hỏi phải có cái "không tự nhiên từ bên ngoài" vào cơ thể, biến thành cái bên trong cơ thể, kết quả gây nên sự phụ thuộc về sinh lý và tâm lý vào cái đó (đó là các trường hợp nghiện thuốc phiện và các dẫn chất, cũng như các chất khác...).

Vấn đề tranh luận khác là: sử dụng internet không giống như sự phụ thuộc vào ma túy, nó có lợi ích rõ ràng của sự tiến bộ về ứng dụng kỹ thuật trong thời đại chúng ta, và sự ứng dụng kỹ thuật không thể bị chỉ trích như "nghiện". Mặt khác, người ta cũng thừa nhận lợi ích tâm lý cũng như chức năng của việc sử dụng internet trong cuộc sống hàng ngày.

Tuy nhiên, theo các nhà lâm sàng Tâm thần học, trong *Sổ tay chẩn đoán và thống kê về những rối loạn tâm thần*, ấn bản lần thứ tư (gọi tắt là DSM-IV) của Hiệp hội Tâm thần Mỹ, 1995, có mục "cờ bạc bệnh lý". Mục này có thể được xem tương tự đối với nhu cầu tự nhiên quá mức của việc sử dụng internet. Nghiện internet có thể được xem là một "rối loạn kiểm soát xung động" (Impulse Control Disorder) không liên quan đến chất gây nghiện.

Với Young K.S., người đầu tiên đưa ra khái niệm nghiện internet, cũng dựa vào mô hình "cờ bạc bệnh lý" (Pathological Gambling) trong DSM-IV để phát triển một bảng câu hỏi rút gọn gồm 8 mục, sửa chữa theo tiêu chuẩn cờ bạc bệnh lý làm dụng cụ sàng lọc cho chẩn đoán nghiện internet:

- (1) Bạn có cảm thấy bận tâm với internet không (thí dụ như suy nghĩ về hoạt động online phiên trước hoặc tham gia phiên online sắp tới)?
- (2) Bạn có cảm thấy nhu cầu phải tăng lượng thời gian sử dụng internet để đạt được sự thỏa mãn không?
- (3) Bạn đã có những nỗ lực lặp đi lặp lại, nhưng không thành công trong việc kiểm soát, giảm bớt hoặc ngưng sử dụng internet không?
- (4) Bạn có cảm thấy bồn chồn, ủ rũ, trầm cảm hoặc dễ cáu kỉnh khi cố gắng giảm hoặc ngưng sử

dụng internet không?

(5) Bạn có lên mạng với thời gian lâu hơn dự định ban đầu không?

(6) Bạn có hủy hoại hoặc có nguy cơ mất mối quan hệ quan trọng, mất việc làm, mất cơ hội học tập hoặc đề bạt vì internet không?

(7) Bạn có nói dối những người trong gia đình, nhà trị liệu, hoặc những người khác để che giấu mức độ bị cuốn hút vào internet của bạn không?

(8) Có phải bạn sử dụng internet như một cách thức để thoát khỏi những vấn đề, hoặc giải phóng trạng thái rối loạn cảm xúc của bạn không? (Thí dụ những cảm nhận về sự thất vọng, tội lỗi, lo âu, trầm cảm).

Những người được xem là "nghiện" khi trả lời có 5 hoặc nhiều hơn trong 8 câu hỏi trên.

Hoặc trong một nghiên cứu khác, Young đã đưa ra những tiêu chuẩn cụ thể hơn để nhận biết nghiện internet:

- Những người nghiện internet đã sử dụng trung bình 38 tiếng mỗi tuần cho những mục đích không liên quan đến học tập hay công việc, và điều đó đã gây ra những hậu quả tiêu cực rõ ràng (những người không nghiện chỉ sử dụng internet đến 8 tiếng mỗi tuần và không có hậu quả gì).

- Người nghiện thường đêm ngủ không đến 4 tiếng do thức để truy cập internet.

- Người nghiện thường trông mong đến lần lên mạng sắp tới của mình.

- Họ bực dọc khi mạng bị rớt.

- Nói dối về việc sử dụng internet.

- Dễ dàng quên đi thời gian khi sử dụng internet.

- Cảm thấy rằng internet đã gây rắc rối cho công việc, tài chính và về mặt xã hội.

- Những người sống xung quanh người nghiện đều than phiền về việc sử dụng internet quá mức của người nghiện.

Mới đây nhất, trong DSM-5, xuất bản năm 2013 của Hội Tâm thần Mỹ, trong mục "Các bệnh nghiên cứu thêm" có đưa ra 'Rối loạn chơi game internet' (Internet Gaming Disorder) với tiêu chuẩn chẩn đoán được đề xuất như sau:

(1) Bận tâm với chơi game internet (những suy nghĩ của cá nhân về hoạt động game lần trước hoặc tham gia game lần sau; chơi game internet trở nên hoạt động ưu thế trong cuộc sống hàng ngày).

(2) Những triệu chứng thu rút (giống hội chứng cai) khi không được chơi game internet (những triệu chứng này được mô tả điển hình như dễ kích thích, lo âu, hoặc buồn rầu, nhưng không có dấu hiệu thực thể của hội chứng cai thuốc).

(3) Sự dung nạp/ nhu cầu chơi tăng lên về số lượng thời gian tham gia game internet.

(4) Những cố gắng để kiểm soát chơi game internet không thành công.

(5) Mất quan tâm hứng thú trong những sở thích và trò vui chơi trước đây do game internet, và chỉ còn hứng thú với game internet.

(6) Tiếp tục sử dụng một cách thái quá game internet mặc dù biết về những vấn đề tâm lý xã hội.

(7) Lừa dối những thành viên gia đình, những nhà trị liệu hoặc những người khác về số lượng chơi game internet

(8) Sử dụng game internet để trốn tránh hoặc làm giảm cảm xúc âm tính (thí dụ, cảm thấy không nơi nương tựa, tội lỗi, lo âu).

(9) Hủy hoại hoặc làm mất mối quan hệ, việc làm quan trọng hoặc học tập hoặc cơ hội sự nghiệp vì chơi game internet.

Đối chiếu với những tiêu chuẩn nghiện internet của Young, có thể thấy DSM-5 của Hội Tâm thần Mỹ đã sử dụng tiêu chuẩn của Young cho chẩn đoán rối loạn chơi game internet trong phân loại bệnh tâm thần.

2. Nguyên nhân và hậu quả của nghiện in-

ternet

Internet là một thuật ngữ đại diện cho những loại chức năng khác nhau được thực hiện trực tuyến. Theo nghiên cứu của Young, những trình ứng dụng đang được sử dụng như sau:

Khi được hỏi "Bạn sử dụng những ứng dụng nào nhiều nhất trên internet?", kết quả thu được như sau:

- 35% cho biết đó là các phòng chat.
- 28% dung MUDs (Multi-User Dungeons hoặc Dragons). Đây là trò chơi thủ vai nhân vật, đóng vai như thật trong các trận đánh ngoài không gian, đến đấu kiếm tay đôi thời trung cổ, giết chết quái vật, cứu sống trinh nữ... MUDs là trò chơi giải trí giao lưu tương tự trong phòng chat nhưng khác ở chỗ không giao tiếp qua đối thoại mà là sự giao tiếp "bằng các nhân vật".

- 15% các nhóm News.

- 13% e-mail.

- 7% www.

- 2 % là các giao thức thông tin (như gopher, fpt...).

Trong những hình thức này, người nghiện sử dụng rất ít các giao thức thông tin truyền thống và các trang web. Ngược lại, đa số (90%) người nghiện sử dụng các chức năng giao tiếp hai chiều như phòng chat, MUDs, các nhóm tin tức hay thư điện tử.

Khi được hỏi "Điều gì là chủ yếu lôi cuốn bạn sử dụng những đặc điểm đối thoại trực tiếp này?", kết quả thu được như sau:

- 86% người nghiện cho rằng muốn giấu tên.
- 63% cho rằng dễ nói chuyện và làm quen.
- 58% cho rằng muốn an toàn.
- 37% cho rằng dễ sử dụng.

Tác giả rút ra nhận xét rằng: "Những người không lệ thuộc internet chủ yếu sử dụng những ứng dụng

cho phép họ thu thập thông tin và duy trì những mối quan hệ đã có trước thông qua giao tiếp bằng điện tử. Trong khi đó, những người lệ thuộc chủ yếu dùng những ứng dụng internet cho phép họ gặp gỡ, giao lưu và trao đổi ý kiến với những người mới thông qua phương tiện giao tiếp cao cấp".

Những khám phá của Young đã đưa tới một số giải thích về nguyên nhân của nghiện internet như sau:

2.1. Nguyên nhân nghiện internet

- Sự hỗ trợ giao lưu

Hỗ trợ giao lưu được hình thành trên cơ sở một nhóm người tham gia vào việc giao tiếp qua máy tính đều đặn với một người khác, với một lượng thời gian kéo dài. Với những lần ghé thăm thường lệ một nhóm cụ thể nào đó (khu vực chat, MUD hay nhóm tin tức), do mức độ quen thuộc cao trong số các thành viên được hình thành, tạo nên một ý nghĩa cộng đồng. Giống như tất cả các cộng đồng, văn hóa không gian máy tính (cyberspace) có những giá trị, tiêu chuẩn, ngôn ngữ, ký hiệu riêng của nó. Đó là những điều do con người tạo ra và các cá nhân tham gia thích nghi với quy chuẩn hiện tại của nhóm đó.

Mặc dù những giao tiếp chỉ là những cuộc đối thoại dựa trên tệp văn bản, nhưng việc trao đổi từ ngữ có một ý nghĩa tâm lý sâu sắc một khi những mối liên hệ thân tình được nhanh chóng hình thành trong những người sử dụng trực tuyến. Trong văn hóa không gian máy tính, quy ước xã hội về những phép lịch sự không còn nữa, nó cho phép được hỏi những câu hỏi riêng tư về tình trạng hôn nhân, tuổi tác, hay cân nặng của một người trong lần gặp gỡ ảo đầu tiên. Việc có ngay những thông tin cá nhân một cách cởi mở như thế làm tăng thêm sự thân mật với những người khác trong cộng đồng. Ở lần gặp gỡ đầu tiên, một người sử dụng trực tuyến có thể kể với một người xa lạ về đời sống riêng tư của mình, tạo cho người tham gia có một cảm giác gần gũi. Thông qua việc trao đổi những thông tin cá nhân ngay lập tức này, người ta có thể dễ dàng trở nên liên quan đến cuộc sống của người khác mà họ

chưa từng quen biết.

Khi mối quan hệ đã gần gũi hơn trong nhóm ảo, những người tham gia liều lĩnh hơn về cảm xúc bằng cách nói lên những ý nghĩ gây tranh cãi về tôn giáo, nạo phá thai, hay những vấn đề mang nhiều giá trị khác. Trong đời sống thực tại, những người tham gia đã không thể bộc lộ những ý kiến này với những người bạn tâm sự thân thiết nhất, thậm chí với cả vợ hay chồng mình. Tuy nhiên, trong không gian máy tính, họ cảm thấy được tự do bày tỏ ý nghĩ mà không sợ bác bỏ, đối đầu hay phán xét vì những người khác không có mặt tại lúc đó và lai lịch bản thân mình được che dấu kỹ.

Việc hình thành những dấu trường ảo tạo ra động lực hỗ trợ giao lưu nhóm để đáp ứng nhu cầu sâu sắc và có sức thuyết phục ở những người có cuộc sống thực tại mất khả năng giao tiếp giữa các cá nhân với nhau. Những người này có khuynh hướng sử dụng internet nhiều hơn để phát triển những cơ sở giao lưu đang thiếu thốn trong điều kiện thực tại của họ.

- Đáp ứng tình dục

Những hình ảnh khiêu dâm được tung ra để mọi người có thể tham gia vào những hành động tình dục mới thường được biết đến như tình dục máy tính (cybersex). Có những chủ đề chat được thiết kế để khuyến khích những người sử dụng trực tuyến tham gia trực tiếp vào cuộc trò chuyện mang tính tình dục. Có hàng trăm hộp chat nói thẳng về vấn đề tình dục đưa đến sự phục tùng, sự thống trị, sự loạn luân, sự tôn sùng quá đáng hoặc đồng tính luyến ái kì dị.

Việc sử dụng giao tiếp thông qua vi tính về tình dục được cho là phương pháp tình dục an toàn nhất để đáp ứng những ham muốn mạnh mẽ về tình dục mà không sợ mắc những căn bệnh đường tình dục như AIDS... Hơn nữa, tình dục vi tính đã cho phép những người nghiện tìm ra sự kích thích về tâm lý và tiếp theo đó là kích thích cơ thể về hành động theo những tưởng tượng khiêu dâm bị cấm đoán. Những người nghiện coi sex vi tính là kẻ nặc danh và không thể bị phát hiện. Họ cảm thấy tự do thực

hiện những thôi thúc tình dục trái phép và có thể hành động theo những cách khác biệt với đạo đức trong cuộc sống thực mà không sợ hậu quả. Khả năng đi vào trạng thái giao tiếp vô hình đã khiến cho người sử dụng internet có khả năng khám phá ra những trạng thái tình dục biến đổi của cuộc sống, điều này nuôi dưỡng những cảm xúc mới và hết sức phấn khích.

Cuối cùng, người nghiện internet cảm thấy rằng chọn được một người khác thông qua tình dục vi tính dễ dàng hơn ở thực tế ngoài đời, đặc biệt ở những người tự cảm thấy mình không lôi cuốn, hấp dẫn và khó có cơ hội hò hẹn nam nữ.

- Tạo ra một tính cách

Mỗi người sử dụng mạng đều có khả năng loại bỏ những áp đặt của cuộc sống để thử nghiệm những cảm nhận thay đổi bản thân. Những khám phá trong nghiên cứu cho thấy, giao tiếp thông qua vi tính tạo ra một "sân khấu" ảo để một người có thể "diễn" một vai mới qua việc tạo ra những cái tên hư cấu làm thay đổi đặc điểm thể chất của mình như giới tính, tuổi tác hay chủng tộc để nuôi dưỡng một tính cách hay hình ảnh giả dối của bản thân.

Tạo nên một tính cách nhờ vào một cái tên hư cấu cho phép một người biến đổi bản thân về mặt tinh thần thành một con người mới trên mạng. Một tính cách trên mạng thường ngược lại với tính cách trong cuộc sống thực của người đó.

Ngoài việc giải trí, việc tái tạo lại bản thân như trên là một cách thức đáp ứng một nhu cầu chưa được thỏa mãn. Sự mất đi danh tánh giao lưu trên mạng cho phép một người lấy lại "một bản thân lý tưởng" thay thế cho khái niệm bản thân yếu kém. "Bản thân lý tưởng" này trở thành một cuộc đời bí mật được thực hiện trong những vùng bí mật của không gian vi tính. Những người có tính tự ti, những cảm giác không thỏa đáng hay thường xuyên bị người khác phản đối thường có nguy cơ cao đối với việc hình thành một danh tánh bí mật trên mạng.

- Những tính cách được giải thoát

Trong lý thuyết Phân tâm học có đề cập đến các

yếu tố nhân cách bị kìm nén trong vô thức, và trong điều trị, các nhà phân tâm học muốn bộc lộ những xung đột bị dồn nén trong vô thức đó để giúp bệnh nhân giải quyết vấn đề của mình.

Ở những người lệ thuộc internet, nhận thấy họ có khả năng bộc lộ những mặt bị kìm nén của bản thân. Trong không gian vi tính, một người có tính e thẹn có thể trở nên cởi mở hơn, một người không tình dục có thể trở nên ham muốn tình dục, một người không quyết đoán có thể trở nên mạnh mẽ, một người sống cách biệt có thể muốn giao du. Một người nghiện internet nói: "Ban ngày tôi là một người hiền lành, nhưng đêm đến tôi trở thành một người hung dữ, độc ác trên mạng". Ở đây người nghiện internet muốn thể hiện những phần tính cách bản thân mà họ sợ phải đối mặt trên bình diện ý thức.

- Được công nhận có sức mạnh

Tính cách thể hiện trên mạng giúp cá nhân có được một sự công nhận ảo và đạt được sức mạnh nổi bật nhất qua việc tạo ra những nhân vật MUD. Quyền lực của các nhân vật tạo ra ảo tưởng về vai trò lãnh đạo của người chơi với những người cấp dưới. Người nghiện có ước muốn trở nên có uy lực hơn trong các nhân vật của mình dẫn đến việc được công nhận như một nhà lãnh đạo đầy quyền năng. Bằng cách tái tạo lại bản thân, một người chơi MUD có thể phát triển những thuộc tính cá nhân đã không được biểu lộ trong cuộc sống hàng ngày, một người yếu ớt có thể trở nên mạnh mẽ, một người hay sợ hãi, nhút nhát có thể trở nên can đảm.

2.2. Những hậu quả tiêu cực của sử dụng internet

Tác hại về mặt cơ thể liên quan đến nghiện internet có ít hơn so với nghiện các chất (như ma túy hay rượu...), tuy nhiên cũng đáng chú ý. Nói chung, người nghiện internet có thể sử dụng bất cứ nơi nào, từ 40-80 giờ mỗi tuần, với những lần lên mạng một mình kéo dài 20 tiếng. Do vậy, giấc ngủ của họ thất thường, họ lên mạng rất khuya, có khi gần như thâu đêm. Giấc ngủ tổn hại gây ra mệt mỏi, làm giảm chức năng hệ thống miễn dịch, dễ bị tổn

thương và phát sinh bệnh tật. Các chức năng học tập và làm việc suy giảm.

Trong khi tác hại về cơ thể không nhiều lắm thì tác hại về tâm lý-xã hội của nghiện internet khá nhiều:

- Vấn đề gia đình

Do quá say sưa với internet, mối quan hệ hôn nhân, quan hệ cha mẹ-con cái và những mối quan hệ thân thiết khác bị phá hoại nghiêm trọng. Người nghiện ngày càng dành ít thời gian với những người trong đời sống thực của họ để chỉ dành thời gian cho một mình với máy vi tính. Họ thờ ơ với công việc nhà, từ việc nhỏ như nấu ăn, giặt đồ, mua sắm đến việc quan trọng như đưa đón con đi học về, chăm sóc con cái.

Những người đang yêu nhau cũng có thể bị internet lôi cuốn nhiều thời gian lên mạng mà ít có thời gian cho người yêu. Người nghiện có thể có những cơn giận dữ và bực bội với người khác khi người đó đặt vấn đề và cố gắng gạt bỏ thời gian sử dụng internet của họ, ngay cả khi người đó là vợ hoặc chồng.

Có sự gia tăng li dị do quan hệ tình dục qua mạng. Bản thân vợ hay chồng nghiện sẽ cách li hoặc từ chối cùng đi với nhau ra ngoài đường ăn tối hay đi chơi, thể thao hay du lịch, mà thường hẹn hò bạn bè lên mạng. Điều đó làm sự ổn định cuộc sống vợ chồng mất đi. Người nghiện ngày càng mất dần cảm xúc và sự hòa đồng hôn nhân mà nỗ lực duy trì hoặc tìm kiếm những "người yêu" trên mạng.

- Những vấn đề học hành:

Internet đã được đưa ra là một công cụ giáo dục trong trường học. Tuy nhiên, khảo sát cho thấy 86% những giáo viên, người công tác thư viện, cộng tác viên cho rằng trẻ em sử dụng vi tính không cải thiện được học tập (Barber, 1997). Đây là nghiên cứu năm 1997, về nguyên nhân không cải thiện học tập của học sinh, chúng tôi nghĩ rằng có thể phải xem lại phương pháp giám sát, hướng dẫn của giáo viên đối với việc sử dụng internet của học sinh phục vụ cho học tập. Đồng thời cũng cần khảo sát lại vấn đề này tại thời điểm hiện nay.

Có 58% sinh viên báo cáo rằng họ suy sụp về thói quen học tập, bị rớt hạng, bỏ học nhiều môn do sử dụng internet quá nhiều.

- Những vấn đề công việc:

Thời gian lướt web với những mục đích không phải do công việc gây tổn hại tới hiệu quả công việc của công nhân. Các nhà quản lý đã phải đưa ra các biện pháp khi nào chấp nhận và không chấp nhận sử dụng internet.

3. Chiến lược dự phòng và can thiệp nghiện internet

Về dự phòng và can thiệp nghiện internet, các nhà chuyên môn trên thế giới đều thống nhất ở một số điểm chủ yếu như sau:

(1) Cần nhận biết sớm những thanh thiếu niên có nguy cơ cao về nghiện internet và game online.

Tỷ lệ nghiện internet ở thanh thiếu niên từ 9-16 tuổi là gấp đôi so với người lớn trên 16 tuổi. Có nhiều nguyên nhân khiến thanh thiếu niên dễ nghiện hơn các lứa tuổi khác.

Điều thứ nhất và quan trọng nhất là trẻ chưa có khả năng về nhận thức và cảm xúc cần thiết để tự kiểm soát mình. Về thần kinh học, vùng trán vỏ não và các hệ thống sinh học thần kinh khác chỉ phối cho kiểm soát việc thực hiện và điều chỉnh cảm xúc chưa phát triển đầy đủ.

Điều thứ hai là lứa tuổi này dễ bị cuốn hút vào game internet hơn bất kỳ nhóm tuổi tác nào khác. Việc chơi game internet có thể gia tăng sức mạnh cho lớp trẻ này vì qua tương tác game internet, trẻ có cảm giác về mình được đáp ứng nhu cầu mình có chỗ đứng, có năng lực và có uy quyền mà internet đã tạo cho chúng. Tham gia chơi online còn được cảm nhận như một phần thưởng cho trẻ vì vốn hữu game có tính kích thích và có giá trị giải trí.

Những trẻ ở độ tuổi thanh thiếu niên sử dụng internet cho chơi game có nguy cơ rất cao phát triển tới nghiện internet. Tỷ lệ người chơi game trong thanh thiếu niên liên quan đến nguy cơ nghiện thể

hiện như sau:

+ Nhóm nguy cơ cao: có 61,5% trẻ chơi game.

+ Nhóm nguy cơ tiềm ẩn: có 64,5% trẻ chơi game.

+ Nhóm trẻ bình thường: có 45,3% trẻ chơi game.

Một số liệu khác cho thấy, nhóm thanh thiếu niên có nguy cơ nghiện cao đã tham gia chơi game cao gấp đôi nhóm thanh thiếu niên bình thường: 53% so với 28%.

Ngoài ra, yếu tố khác có thể đóng vai trò khiến thanh thiếu niên, đặc biệt ở Hàn Quốc và các nước Châu Á khác tăng cường sử dụng internet là cuộc sống đầy stress, áp lực học tập cao cho trẻ. Hầu hết trẻ đi học bị "giám giữ" trong các hoạt động học thuật, hàn lâm, thiếu hoạt động ngoại khóa, thi cử vào trường là cuộc đua tranh khắc nghiệt. Do vậy, internet là lối thoát chủ yếu cho tuổi trẻ bị stress do áp lực học tập kiểu hàn lâm.

Với những lý do trên, thanh thiếu niên là đối tượng chính của mô hình dự phòng, can thiệp điều trị.

(2) Chiến lược chung của can thiệp, điều trị nghiện internet

Về chiến lược can thiệp, điều trị nghiện internet, hiện cũng vẫn còn những tranh luận.

Có thể yêu cầu một người cắt bỏ hoàn toàn sử dụng internet không? Đây là một điều không thực tế, vì chúng ta đang ở thời đại văn hóa máy vi tính. Xã hội đang ngày càng phụ thuộc vào máy vi tính phục vụ cho sự giao dịch kinh doanh, những chương trình giáo dục, giải trí, cập nhật thông tin và giao tiếp liên cá nhân. Do đó con người không thể không sử dụng internet.

Chính vì vậy, đa số các tác giả chấp nhận rằng, việc giúp đỡ người sử dụng internet làm sao cho điều độ là mục đích chính mà việc can thiệp, trị liệu nghiện internet hướng tới.

Các tác giả cũng nêu ra các biện pháp tác động

bao gồm những chương trình chứa đựng những cảm xúc của người nghiện. phương pháp, kỹ thuật chủ yếu như sau:

- + Liệu pháp sinh học, khi người nghiện đã có những vấn đề liên quan đến rối loạn về sinh học như rối loạn lo âu, trầm cảm...
- + Liệu pháp tâm lý, nhằm thay đổi hành vi và
- + Can thiệp liên cá nhân: rèn luyện những kỹ năng xã hội, huấn luyện những kỹ năng giao tiếp...
- + Liệu pháp gia đình.
- + Phát hiện và ngăn chặn nguy cơ tái phát nghiện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

TIẾNG ANH

1. American Psychiatric Association (1994), *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fourth edition (DSM-IV)*, USA
2. American Psychiatric Association (2013), *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition (DSM-5)*, USA
3. Armenian Medical Network (2008), *Internet Addiction: Recognition and Interventions*, Archives of Psychiatric Nursing, www.Health.am.
4. Charmaine D. Caldwell, Teddi J. Cunningham (2010), *Internet addiction and students: Implications for school counselor*, Retrieved from <http://counselingoutfitters.com>
5. Encyclopedia of mental Disorders (2000), *Internet addiction Disorder*, www.Move To Learn.com.au.
6. Jung-Hye Kwon (2011), *Toward the Prevention of Adolescent Internet Addiction*, John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, new Jersey, Canada.
7. Richard K. Nongard (2009), *"Internet Addiction"*, PeachTree Professional Education, Inc., www.Fastceus.com.
8. Young S.Kimberly (1997), *"What makes the internet addictive: Potential explanations for pathological internet use"*, paper presented at the 105th annual conference of APA, August 15, 1997, Chicago, IL.
9. Young S. Kimberly (1999), *"Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment"*, Reproduced from Innovations in clinical practice (Volum17) by L. Vande Creek T.L. Jackson, Professional Resource Press.
10. Young S. Kimberly (2009), *Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents*, The American Journal of Family Therapy.
11. Young S. Kimberly (2010), *A therapist's guide to assess and treat internet addiction*, Netaddiction.fusionxhost.com/article/practitioners.

TIẾNG VIỆT

12. Lê Minh Công, Phương Liên (2010), *Nghiện online: những điều cha mẹ cần biết*, NXB Trẻ.