

اعتیاد به هزینه‌نگاری

به همراه راهنمای بسته درمان مبتنی بر پذیرش و
تعهد ویژه استفاده مشکل‌ساز از هزینه‌نگاری

فهرست مطالب

۷مقدمه
۱۱فصل اول: اعتیاد به هرزه‌نگاری یا استفادهٔ جبری از آن
۵۰فصل دوم: دیدگاه عصب‌زیست‌شناسی و عصب‌روان‌شناسی
۷۰فصل سوم: مروری بر ابزارهای سنجش
۹۷فصل چهارم: روش‌های درمانی
۱۴۷منابع
۱۵۵ضمائم
۱۶۱واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی
۱۶۵واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی

مقدمه

هرزه‌نگاری^۱ در زندگی بشر قدمتی طولانی دارد. تصاویر نقاشی‌شده روی دیواره غارها، عکس‌هایی که در خفا ردوبدل می‌شدند و فیلم‌های در دسترس و رایگان با کیفیت بالا در زمان ما همه‌گی شامل محتوای هرزه‌نگاری هستند. گذشته از نوع محتوا، ابزار دستیابی به هرزه‌نگاری نیز تحول یافته است. در گذشته دستیابی به محتوای هرزه‌نگاری اغلب از طریق مجله‌ها و کتاب‌ها امکان‌پذیر بود اما اکنون این محتوا به راحتی از طریق گوشی تلفن همراه، رایانه شخصی، تبلت و تلویزیون در دسترس است. در سال‌های اخیر امکان تماشای محتوای هرزه‌نگاری با استفاده از واقعیت مجازی (VR)^۲ نیز فراهم شده که ادراک فرد را از این تجربه متحول می‌کند. علی‌رغم گذار صورت‌گرفته در شیوه جستجو و دستیابی به این محتوا و باوجود تغییر و تحول صورت‌گرفته در ماهیت محتوا و گسترش ابزارهای دستیابی به هرزه‌نگاری، هدف که تحریک و تهییج میل جنسی است، ثابت باقی مانده است. محبوبیت و توسعه استفاده از اینترنت منجر به افزایش قابل‌ملاحظه‌ای در مصرف یا استفاده^۳ از محتوای هرزه‌نگاری شده است. اینترنت در مقایسه با سایر روش‌های تماشای هرزه‌نگاری، به دلیل گستردگی، در دسترس بودن و استفاده ساده، امکان دستیابی به این محتوا را تسهیل کرده است. با یک جستجوی ساده می‌توان به محتوای هرزه‌نگاری دست یافت. به علاوه، بسیاری از افراد از طریق شبکه‌های اجتماعی یا بازی‌های ویدیویی به محتوای هرزه‌نگاری دست می‌یابند. اینترنت امکان دستیابی به محتوای هرزه‌نگاری را در سطح بسیار متنوعی فراهم کرده است که در گونه‌های متفاوتی ارائه می‌شود. گذشته از این موارد، فرد هنگام استفاده از اینترنت ناشناس است و می‌تواند برای رفتاری (همانند تماشای هرزه‌نگاری) که ممکن است نامطلوب یا خجالت‌آور به نظر آید، مقصر شناخته نشود و مورد سرزنش دیگران قرار نگیرد. از آنجایی که بسیاری از پژوهش‌ها حاکی از وجود ارتباط بین تماشای بیش از اندازه^۴ هرزه‌نگاری با

1. pornography
2. virtual reality
3. use or consumption
4. excessive

برخی از آسیب‌های روان‌شناختی همانند رفتارهای جبری^۱ هستند، به‌تازگی افزایش میزان استفاده از پورنوگرافی سایبری^۲، آنلاین^۳ یا اینترنتی (IP)^۴ توجه بسیاری از پژوهشگران را جلب کرده است. به علاوه، علی‌رغم افزایش سطح پذیرش هرزه‌نگاری در میان عموم، شواهد فزاینده‌ای مبنی بر ارتباط بین استفاده بیش از حد طبیعی از آن با بسیاری از مشکل‌های سلامت روانی و پیامدهای منفی اجتماعی، تحصیلی و شغلی گزارش شده است.

برخی نظریه‌پردازان و پژوهشگران برای صحبت درباره این پدیده از اصطلاح «اعتیاد به پورنوگرافی»^۵ اینترنتی استفاده و آن را یکی از انواع «اعتیادهای رفتاری»^۶ تلقی می‌کنند. این دسته از اعتیادها بحث‌های نسبتاً جدیدی در حوزه روان‌شناسی محسوب می‌شوند. دلیل در نظر گرفتن اعتیاد به هرزه‌نگاری اینترنتی همچون یکی از مصداق‌های اعتیاد رفتاری این است که شواهدی مبنی بر الگوی مشابه در اعتیاد به هرزه‌نگاری با انواع اعتیادهای رفتاری (همانند اعتیاد به قمار کردن^۷، خوردن و پرداختن به فعالیت جنسی^۸) وجود دارد. از این رو، پژوهشگران بسیاری فرایندهای عصبی-شیمیایی وابستگی در اعتیادهای رفتاری و وابستگی به هرزه‌نگاری را تشریح کرده‌اند.

افرادی که اجبار به استفاده از هرزه‌نگاری دارند، مشکل خود را نوعی اعتیاد دانسته و در فرایند درمان رهایی از اعتیاد را به عنوان اصلی‌ترین هدف مطرح می‌کنند. با این حال، برخی پژوهشگران به کار بردن واژه «اعتیاد» را برای اشاره به استفاده به صرف زمان بیش از حد برای تماشای هرزه‌نگاری یا استفاده‌ای از آن که منجر به بروز مشکل در زندگی فرد شود، موجه نمی‌دانند از هرزه‌نگاری موجه نمی‌دانند و استفاده از برچسب معتاد را منوط به انجام مصاحبه بالینی و نظر تخصصی روان‌شناس می‌دانند.

از سوی دیگر، با توجه به گنجانده نشدن اعتیاد به هرزه‌نگاری آنلاین در پنجمین ویرایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌ها روانی (DSM-5)^۹، انجمن روان‌پزشکی آمریکا^{۱۰} (۲۰۱۳) مؤلفان و پژوهشگران در ارائه ملاک‌هایی جهت تعریف جامع و تعیین ابعاد زیربنایی اعتیاد به هرزه‌نگاری اتفاق نظر پیدا نکرده‌اند. این ابهام بر شیوه سنجش این پدیده نیز اثر گذاشته است که به نوبه خود عامل بازدارنده‌ای در پژوهش‌های این حوزه محسوب می‌شود. این موضوع باعث شده که عموم یافته‌های به‌دست‌آمده از مطالعات شیوع‌شناسی و پژوهش‌های همبستگی با یکدیگر همسویی نداشته باشند.

-
1. compulsion
 2. cyber
 3. online
 4. Internet Pornography
 5. pornography addiction
 6. behavioral addictions
 7. gambling addiction
 8. sex addiction
 9. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition
 10. American Psychological Association

گاهی میان ابزارهای طراحی شده برای اندازه‌گیری اعتیاد به هرزه‌نگاری، ناهماهنگی و تناقض مشاهده می‌شود. همچنین، اعتباریابی ابزارهای طراحی شده اغلب مبتنی بر نمونه‌های غیرمعرف و محدودی صورت گرفته است. مهم‌تر اینکه علی‌رغم نقش پررنگ عوامل فرهنگی در سنجش میزان اعتیاد به هرزه‌نگاری و حساسیت برانگیز بودن این سازه در کشورهای مسلمان، ابزارهای موجود با در نظر گرفتن فرهنگ غربی ساخته شده‌اند و با بافت فرهنگی و گرایش مذهبی جمعیت ایرانی نیز هماهنگی ندارد. اهمیت نقش عوامل فرهنگی در حدی است که در جامعه غربی ابزارهای متفاوتی برای افراد مذهبی و غیر مذهبی استفاده می‌شود. به علاوه، در اکثر پژوهش‌ها اصطلاح هرزه‌نگاری برای شرکت‌کنندگان مبهم و نامشخص است. وجود ابهام در تعریف دقیق محتوای هرزه‌نگاری و مشخص نبودن منظور پژوهشگر از آن، نتایج را دستخوش تغییر می‌کند. برداشت ذهنی پاسخ‌دهندگان نیز از محتوای هرزه‌نگاری با یکدیگر متفاوت است. از این گذشته، تعریف فردی کاربران از این مفهوم و ادراک یا سوءبرداشت آنها از وجود یا شدت وابستگی به تماشای محتوای پورن یا هرزه‌نگاری نیز در سنجش این متغیر تأثیر می‌گذارد.

کتاب حاضر با چهار هدف اصلی زیر تألیف شده است: (۱) معرفی پدیده اعتیاد به هرزه‌نگاری؛ (۲) مبانی عصب‌زیست‌شناسی و عصب‌روان‌شناسی این پدیده؛ (۳) معرفی چندین ابزار متداول در ارزیابی این سازه و ارائه مقیاسی ایرانی برای اعتیاد به هرزه‌نگاری آنلاین و (۴) روش‌های درمانی. به همین منظور، مطالب این کتاب در قالب چهار فصل صورت‌بندی شده است. در فصل اول مفهوم‌شناسی اعتیاد به هرزه‌نگاری و استفاده جبری و بیمارگون از آن، شیوع‌شناسی، سبب‌شناسی، پیامدها، همبسته‌ها، عوامل خطر ساز، مدل‌های تبیینی روان‌شناختی، راهبردهای درمانی و ارتباط مذهب با این پدیده ذکر شده است. در فصل دوم ابتدا خلاصه‌ای از پژوهش‌های عصب‌زیست‌شناسی اعتیاد، نقش ژنتیک و پایه‌های مولکولی آن ارائه و سپس به مبانی عصب‌زیست‌شناسی اعتیاد به هرزه‌نگاری و تأثیر آن بر عملکردهای شناختی سطوح عالی پرداخته شده است. در فصل سوم، مروری بر مهم‌ترین ابزارهای سنجش موجود در دنیا صورت گرفته است. نسخه ترجمه‌شده این ابزارها در همین فصل ارائه شده و نسخه اصلی آنها در ضمیمه آمده است، زیرا هنجاریابی و تعیین ویژگی‌های روان‌سنجی آنها در جمعیت ایرانی می‌تواند موضوع پژوهشی مناسب برای علاقه‌مندان باشد. در انتهای این فصل نیز روند ساخت و هنجاریابی «مقیاس ایرانی اعتیاد به هرزه‌نگاری» آمده است. فصل چهارم شامل ارائه بسته درمانی «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای اعتیاد به هرزه‌نگاری» است. امید است که مطالب این کتاب در درک بیشتر و عمیق‌تر آسیب‌های مربوط به تماشای افراطی هرزه‌نگاری و سنجش آن راهگشا باشد.

با آرزوی سربلندی و پیروزی

گروه مؤلفان

اعتیاد به هرزه‌نگاری یا استفاده جبری از آن

مفهوم‌شناسی

اصطلاح هرزه‌نگاری ریشه در زبان یونانی دارد و از دو کلمه پورنی^۱ به معنای روسپی و گریفین^۲ به معنای نوشتن تشکیل شده است. استفاده بشر از هرزه‌نگاری سابقه‌ای طولانی دارد و هر چند شیوه ارائه آن (مثلاً در قالب نقاشی، عکس یا فیلم هرزه‌نگاری) در طول تاریخ تغییر یافته است، هدف آن همچنان یک چیز است: «ارائه تصویرهایی که منجر به تحریک یا تهییج جنسی می‌شوند.» استفاده از هرزه‌نگاری نیز با هدف دستیابی به همین محتوا صورت می‌گیرد که می‌تواند با ارضای جنسی ناشی از خودارضایی همراه باشد یا نباشد (تاکاکس، ۲۰۱۸). طبق تعریف پیتر و واکن‌برگ (۲۰۰۹) تماشای هرزه‌نگاری اینترنتی (IPV^۳) عبارت است از: تماشا یا دانلود تصویر یا ویدئویی که در آن اندام‌های جنسی و/یا رابطه جنسی به‌وضوح به تصویر کشیده می‌شود و هدف آن ایجاد لذت جنسی است. برخی پژوهشگران تأکید دارند ماهیت هرزه‌نگاری به شکلی است که نمی‌توان آن را مبحثی ایستا دانست، بلکه تعریف هرزه‌نگاری از سیالیت برخوردار است؛ یعنی برداشت فرد از آن تا حد زیادی به بافت فرهنگی وی و عوامل درونی خود فرد بستگی دارد. به عبارت دیگر، ممکن است فردی محتوایی را دارای ویژگی هرزه‌نگاری بدانند و دیگری ندانند. بنابراین، تعریف شخصی کاربران از استفاده از هرزه‌نگاری نیز از گستردگی برخوردار است. همین امر ارائه تعریفی واحد را برای اعتیاد به این رفتار دشوار می‌کند. از این رو، طبق نظر برخی مؤلفان، تعریف هرزه‌نگاری تا حد زیادی به دیدگاه شخص بستگی دارد، چون ممکن است این پدیده بسته به دیدگاه هر کاربر به شکل متفاوتی تعریف شود.

1. porni
2. graphien
3. Internet Pornography Viewing

نخست، به منظور مفهوم‌شناسی اعتیاد به هرزه‌نگاری مروری داریم بر اصطلاحات و اختلال‌هایی که کلی‌تر تلقی می‌شوند و یا دارای ابعادی مشابه و مشترک با آن هستند. ابتدا به اختلال بیش‌فعالی جنسی و مفهوم اعتیاد جنسی می‌پردازیم. سپس به مبحث فعالیت جنسی مجازی^۱ اشاره می‌کنیم و در نهایت پدیده اعتیاد به هرزه‌نگاری را به عنوان یکی از ابعاد فعالیت جنسی مجازی که منجر به بروز دشواری‌هایی در زندگی فرد می‌شود، توصیف می‌کنیم.

اختلال بیش‌فعالی جنسی

در پنجمین ویرایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌ها روانی (DSM-5)، انجمن روان‌پزشکی آمریکا، (۲۰۱۳) به اختلالی با عنوان بیش‌فعالی جنسی^۲ اشاره شده است. با توجه به ماهیت و ملاک‌های زیربنایی این اختلال، ذکر این نکته ضرورت می‌یابد که تماشای غیرطبیعی هرزه‌نگاری یا صرف زمان بیش از حد برای تخیلات جنسی یا افکار هرزه‌نگاری یکی از راه‌های پرداختن به رفتار بیش‌فعالی جنسی است (رید، لی، گیلیناند، استن و فانگ، ۲۰۱۱). ملاک‌های تشخیصی این اختلال، اشتغال ذهنی^۳ مکرر و شدید به افکار، تمایلات و رفتارهای جنسی پیشنهاد شده است که منجر به بروز پیامدهای منفی می‌شود و در نهایت پریشانی^۴ بالینی شدید یا بدکارکردی را در حوزه‌های اجتماعی، شغلی یا سایر حوزه‌های مهم عملکرد فرد ایجاد می‌کند. بیماران دارای این اختلال در پاسخ به حالت‌های خلقی افسرده‌گون یا رویدادهای تنش‌زای زندگی الگوهای ناسازگارانه‌ای از رفتار جنسی را نشان می‌دهند. نشانه برجسته آن نیز تلاش‌های مکرر و ناموفق برای کنترل یا کاهش زمان صرف‌شده برای خیال-پردازی (فانتزی‌ها) و پرداختن به تمایلات و رفتارهای جنسی است.

برای اختلال بیش‌فعالی جنسی مدلی (گارسیا و تیبات، ۲۰۱۰؛ نقل از کور و همکاران، ۲۰۱۴) پیشنهاد شده است، اما چون این مدل با بحث و مناقشه بسیاری همراه بود، در نهایت در پنجمین ویرایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌ها روانی (DSM-5)، انجمن روان‌پزشکی آمریکا، (۲۰۱۳) گنجانیده نشد. ملاک‌های پیشنهادی این راهنما برای این اختلال به‌طور خلاصه عبارت‌اند از: پرداختن بیش از حد طبیعی به رفتارهای جنسی، نقص کنترل بر فعالیت جنسی، استفاده از رابطه جنسی برای گریز^۵، اجتناب از هیجان‌های منفی و پریشانی و اختلال در عملکرد. این ملاک‌ها وجوه مشترک

1. cybersex
2. hypersexual disorder
3. preoccupation
4. distress
5. escape

بسیاری با ملاک‌های مطرح شده برای سایر اعتیادهای رفتاری دارد و تنها تفاوت این دو در این نکته است که برای اختلال بیش‌فعالی جنسی نیاز به مشاهده الگوهای صعودی استفاده - یعنی تحمل^۱ یا نشانه‌های ترک^۲ که اغلب در سایر اختلال‌های اعتیادی لحاظ می‌شوند - نیست (کور و همکاران، ۲۰۱۴). (منظور از تحمل، نیاز به پرداختن بیشتر یا شدیدتر به رفتار اعتیادی و منظور از نشانه‌های ترک، واکنش‌های جسمانی و روانی در نتیجه قطع یا کاهش پرداختن به رفتار اعتیادی است). به این ملاک‌ها به صورت مفصل در بخش مدل‌های تبیینی اشاره خواهد شد.

اعتیاد جنسی

پیش از ورود به بحث اعتیاد جنسی اشاره به این مطلب ضروری است که بسیاری از پژوهشگران اساساً با اعتیاد دانستن رفتارهای جنسی مخالفت کرده‌اند. گودمن (۱۹۹۲؛ نقل از گریفیتر، ۲۰۰۴) استدلال این مؤلفان را در قالب ابعاد گوناگون مفهوم اعتیاد این‌طور خلاصه کرده است:

- بُعد جامعه‌شناختی اعتیاد: «اعتیاد» چیزی بیش از یک برچسب برای رفتاری که از هنجارهای اجتماعی منحرف شده باشد، نیست.
- بُعد قراردادی و عرفی اعتیاد: «اعتیاد» نوعی وضعیت فیزیولوژیکی است و از این رو، باید به صورت فیزیولوژیکی تعریف شود.
- بُعد علمی اعتیاد: استفاده آزادانه از کلمه «اعتیاد» این اصطلاح را بی‌معنا کرده است.
- بُعد اخلاقی اعتیاد: در نظر گرفتن رفتار جنسی به عنوان «اعتیاد» مسئولیت فرد را در قبال رفتارهایش نادیده می‌گیرد.

علی‌رغم نظرهای مخالف نسبت به برچسب اعتیاد جنسی، پژوهش‌ها در این حوزه رشد روز افزونی داشته‌اند و نظریه‌پردازان این حیطه این‌طور استدلال می‌کنند که فعالیت‌های اینترنتی که مؤلفه جنسی دارند، می‌توانند بنا به دلایل زیر در ابعاد گوناگون زندگی فرد مشکلاتی به وجود آورند:

۱. این فعالیت‌ها نشان‌دهنده آن دسته از تمایلات جنسی در فرد هستند که برای او یا همسر واقعی او پذیرفتنی نیستند، یا فرد نسبت به آنها احساس گناه دارد.
۲. آنها انرژی جنسی را از عمل جنسی منحرف یا آن را تا حد زیادی تحریف می‌کنند.

1. tolerance
2. withdrawal

۳. جستجوی محتوای جنسی آنلاین خیلی زمان‌بر است.

یکی دیگر از نظرهای مطرح‌شده این است که به‌طور کلی، می‌توان رفتارهای جنسی را زمانی تکانشی، جبری یا اعتیادی دانست که ویژگی بارز آن ضعف و ناتوانی فرد در کنترل تکانه باشد. با وجود این برخی اعتیاد جنسی را به لحاظ فلسفی امری گسترده‌تر می‌دانند. به عنوان مثال، طبق تعریف فیلارتو (۲۰۰۶؛ نقل از گرابز، سیسمز، ویلر و ولکز، ۲۰۱۰) اعتیاد جنسی مسئله‌ای فراتر از جستجو برای ارضای جنسی جسمانی و برطرف کردن اشتهای جنسی است. او این سازه را ترکیبی از تلاش بی‌پایان انسان و رنج‌های او برای برآورده کردن تمامی نیازهای هیجانی و روان‌شناختی از طریق رابطه جنسی می‌داند.

در نتیجه، از جمله مهم‌ترین چالش‌های پیش روی پژوهشگران تعیین ملاک‌های معرف اعتیاد جنسی است. گودمن (۱۹۹۸) و اورزاک و راس (۲۰۰۰؛ نقل از گریفیتز، ۲۰۱۲) در تعیین ملاک‌های تشخیصی اعتیاد جنسی رویکردی همسو با مفهوم‌شناسی اعتیادهای رفتاری اتخاذ کرده‌اند و موارد تشخیصی کلیدی (همانند تحمل و ترک) را نیز در نظر گرفته‌اند. این ملاک‌ها در جدول (۱) آمده است.

جدول (۱). ملاک‌های تشخیصی اعتیاد جنسی (گودمن، ۱۹۹۸؛ نقل از گریفیتز، ۲۰۱۲)

الگوی ناسازگارانه‌ای از رفتار جنسی که منجر به بدکارکردی بالینی یا پریشانی فراوان می‌شود و با سه مورد یا تعداد بیشتری از ملاک‌های زیر در یک دوره زمانی ۱۲ ماهه همراه می‌شود.
۱. تحمل (الف) نیاز به افزایش میزان یا شدت رفتار جنسی به منظور دستیابی به نتیجه مطلوب (ب) تداوم در پرداختن به رفتار جنسی با شدتی در سطح فعلی، منجر به کاهش فراوان تأثیر پرداختن به این رفتار شود.
۲. نشانه‌های ترک (الف) نشانگان ترک روان-فیزیولوژیکی (شامل تغییرهای روان‌شناختی یا فیزیولوژیکی) به دلیل عدم ادامه رفتار جنسی (ب) پرداختن به رفتار جنسی مورد نظر یا مشابه آن برای تسکین یا اجتناب از نشانه‌های ترک
۳. رفتار جنسی مورد نظر اغلب در دوره‌ای طولانی‌تر، به لحاظ کمی بیشتر یا به لحاظ کیفی شدیدتر در مقایسه با میزانی که از ابتدا فرد قصد آن را داشت، انجام می‌شود.
۴. تمایل مداوم یا تلاش‌های ناموفق برای کاهش یا کنترل رفتار جنسی
۵. صرف زمان بیشتر در فعالیتهای لازم برای آماده‌سازی رفتار جنسی، پرداختن به این رفتار و کاهش اثرات آن
۶. نادیده گرفتن یا کم شدن فعالیت‌های مهم اجتماعی، شغلی، یا تفریحی به دلیل رفتار جنسی
۷. تداوم یافتن رفتار علی‌رغم آگاهی نسبت به پیامدها و مشکل از حیث روان‌شناختی که احتمالاً به دلیل رفتار جنسی به وجود آمده یا شدت یافته است.

یکی از دیدگاه‌های موجود، پرداختن به رفتارهای جنسی در اینترنت را به دو دسته رفتارهای منفعلانه و تعاملی تفکیک می‌کند و داندلود و تماشای هرزه‌نگاری را نوعی رفتار جنسی منفعلانه در اینترنت و یکی از مصداق‌های پرداختن به رفتارهای مربوط به «اعتیاد جنسی اینترنتی»^۱ می‌داند. رفتار جنسی تعاملی در اینترنت در فعالیتهایی از قبیل تبادل ویدئو و پرداختن به گفتگوی آنلاین جنسی^۲ مشاهده می‌شود. البته دامنه اصطلاح «اعتیاد جنسی اینترنتی» محدود به استفاده از هرزه‌نگاری نیست و کلی‌تر از آن است (گریفیتز، ۲۰۱۲). به همین ترتیب می‌توان این‌طور در نظر گرفت که «اعتیاد جنسی اینترنتی» صرفاً یک زیرمفهوم از «اعتیاد به اینترنت» نیست بلکه زیرمفهوم‌های از «اعتیاد جنسی» است؛ بنابراین، اعتیاد جنسی اینترنتی می‌تواند معرف فصل مشترکی از این دو نوع آسیب‌شناسی روانی تلقی شود.

فعالیت جنسی مجازی

به نظر می‌رسد ملاک‌های پیشنهادشده گودمن (۱۹۹۸) و اورزاک و راس (۲۰۰۰؛ نقل از گریفیتز، ۲۰۱۲) برای اعتیاد جنسی را -که در بالا به آنها اشاره شد- بتوان (دست‌کم به صورت فرضی) برای هر رفتار جنسی که به صورت آنلاین روی می‌دهد، به کار برد. در اینجا لازم است به اصطلاح «فعالیت‌های جنسی آنلاین» اشاره کنیم که به صورت کلی استفاده از اینترنت با هدف پرداختن به فعالیت‌های لذت‌بخش جنسی تعریف شده است. اصطلاح دیگری که استفاده متداول‌تری دارد، «فعالیت جنسی مجازی» است که فعالیت‌های متعدد و متنوع جنسی با استفاده از اینترنت را دربرمی‌گیرد که شامل تماشای هرزه‌نگاری، پرداختن به گفتگوی آنلاین جنسی، استفاده از دوربین برای فعالیت جنسی، جستجوی و برقراری ارتباط یا پرداختن به نقش‌گذاری^۳ جنسی سه بُعدی است. همچنین دو بُعد رفتاری «استفاده از فعالیت جنسی مجازی» و «فعالیت جنسی مجازی تعاملی» را نیز شامل می‌شود.

شایان ذکر است فراگیر بودن و محبوبیت فعالیت‌های جنسی اینترنتی دلیل‌های متعددی دارد؛ برخی آن را به قانونی بودن آن در بسیاری از کشورها، ارزان بودن و دسترسی ساده به اینترنت در فضای خصوصی خانه و همچنین تنوع و نامحدود بودن محتوای جنسی آنلاین نسبت داده‌اند. یکی دیگر از علت‌های جذابیت فعالیت جنسی مجازی را این واقعیت می‌دانند که اینترنت فضای امنی برای پرداختن به تجربه‌های جنسی فراهم می‌کند؛ بی‌آنکه فرد با خطرهای مربوط به رابطه جنسی آفلاین (همانند

1. internet sex addiction
2. sex chat
3. role-play

بیماری‌های مقاربتی) روبه‌رو شود (ویری و بیلوکس، ۲۰۱۷). یکی از علت‌های محبوبیت هرزه‌نگاری نسبت به سایر فعالیت‌های جنسی مجازی این است که در تماشای هرزه‌نگاری فرد با بی‌نهایت سناریوی جنسی روبه‌رو می‌شود. شاید به همین علت‌ها باشد که متداول‌ترین فعالیت از میان فعالیت‌های جنسی مجازی به‌ویژه در مردان مشاهده هرزه‌نگاری است. (کاپوپو و همکاران، ۲۰۱۸).

با آنکه پرداختن بیش از اندازه طبیعی به فعالیت جنسی مجازی می‌تواند با بدکارکردی و نشانه‌های اعتیاد (همانند فقدان کنترل، تغییر خلقی و...) همراه باشد، اما هیچ اجماع نظری در زمینه مفهوم‌سازی آن وجود ندارد و از اصطلاح‌های گوناگونی (همانند اعتیاد به فعالیت جنسی مجازی، پرداختن غیرطبیعی به فعالیت جنسی مجازی، اعتیاد جنسی اینترنتی، فعالیت جنسی مجازی در فعالیت جنسی مجازی جبری) برای توصیف آن استفاده شده است. در واقع، مفهوم‌سازی‌های متعددی برای این پدیده پیشنهاد شده است، اما شواهد تجربی برای ارزیابی میزان اعتبار این مفاهیم در دسترس نیست (ویری و بیلوکس، ۲۰۱۷).

همانند اختلال قمار بیمارگونه یا سایر فعالیت‌های آنلاین افراطی مثل استفاده افراطی از بازی‌های ویدئویی یا اعتیاد به خرید آنلاین، پرداختن غیرطبیعی به فعالیت جنسی مجازی نیز عمدتاً نوعی «اعتیاد رفتاری» تلقی می‌شود. علت این امر آن است که پرداختن بیش از اندازه طبیعی به فعالیت جنسی مجازی نشانه‌ها و مشخصه‌هایی مشابه با نشانه‌های اختلال‌های اعتیادی را در بر می‌گیرد. عموماً اعتیاد به فعالیت جنسی مجازی پرداختن کنترل‌نشده و بیش از حد طبیعی به فعالیت‌های جنسی آنلاین تعریف می‌شود که چنین نشانه‌هایی دارد: میل مداوم یا تلاش‌های ناموفق برای متوقف کردن، کاهش یا کنترل رفتارهای مربوط به فعالیت جنسی مجازی، بارز بودن^۱ شناختی (افکار و وسواس فکری پایا و مداخله‌آمیز مربوط به فعالیت جنسی مجازی)، استفاده از فعالیت جنسی مجازی با هدف تنظیم خلقی^۲، نشانه‌های ترک (پیشامد حالت‌های خلقی منفی وقتی فعالیت جنسی مجازی در دسترس نیست)، تحمل (نیاز به صرف زمان بیشتر یا محتوای جنسی جدید) و پیامدهای منفی. برخی مطالعه‌ها به دلیل فقدان ملاک‌های مشخص برای تشخیص پرداختن غیرطبیعی به فعالیت جنسی مجازی از ملاک‌های مورد استفاده برای چارچوب مفهومی و تعریف اختلال بیش‌فعالی جنسی یا اعتیاد جنسی -که پیش‌تر به آنها اشاره شد- استفاده کرده‌اند (ویری و بیلوکس، ۲۰۱۷).

کارنز (۱۹۹۱)، گودمن (۱۹۹۸) و کافکا (۲۰۱۰ و ۲۰۱۳؛ نقل از ویری و بیلوکس، ۲۰۱۷) سه دسته ملاک را برای اعتیاد به فعالیت جنسی مجازی معرفی کرده‌اند. بر اساس اطلاعات مندرج در جدول

1. robustness
2. mood alteration

(۲) در مفهوم‌سازی‌های گوناگون برای این پدیده فقط سه ملاک مشترک وجود دارد. این سه ملاک عبارت‌اند از: فقدان کنترل، زمان افراطی صرف‌شده برای رفتارهای جنسی و پیامدهای منفی فراوان در زندگی روزمره.

به دلیل عدم توافق در طبقه‌بندی و مخصوصاً شواهد محدود در سبب‌شناسی این مشکل هیچ یک از مجموعه ملاک‌های مفروض به عنوان یک تشخیص یا حتی مشکل آزمایشی در بخش سوم پنجمین ویرایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌ها روانی (DSM-5، انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳) یعنی در بخش مشکلاتی که نیاز به مطالعه بیشتر دارند، گنجانیده نشده است.

جدول (۲). ملاک‌های کارنز (۱۹۹۱)، گودمن (۱۹۹۸) و کافکا

(۲۰۱۰ و ۲۰۱۳) برای اعتیاد به فعالیت جنسی مجازی

کافکا (۲۰۱۳)	گودمن (۱۹۹۸)	کارنز (۱۹۹۱)	ملاک
✓	✓	✓	۱. فقدان کنترل
✓	✓	✓	۲. صرف زمان افراطی برای رفتارهای جنسی
✓	✓	✓	۳. پیامدهای منفی برای خود/ دیگران
✓		✓	۴. گریز
	✓	✓	۵. تحمل
		✓	۶. تغییرهای خلقی
	✓		۷. تجربه تنش پیش از رفتارهای جنسی
	✓		۸. لذت/ تسکین در خلال رفتارهای جنسی
	✓		۹. مشغله ذهنی
	✓		۱۰. ترک
✓			۱۱. رفتارهای جنسی به دلیل مصرف مواد نیست
✓			۱۲. دست‌کم ۱۸ ساله بودن