

بررسی وابستگی به اینترنت در خانواده و اختلالات روانی کودکان

چکیده

اختلالات روانی یا بیماری‌های روانی به مجموعه‌ای از شرایط گفته می‌شود که می‌توانند جنبه‌های مختلفی مانند تفکر، ادراک، احساسات، خلق و خو و رفتار فرد را تحت تأثیر قرار دهند. این اختلالات ممکن است به شکل مقطعی یا به صورت مداوم و مزمن ظاهر شوند و علاوه بر کاهش توانایی فرد در انجام فعالیت‌های روزانه، بر کیفیت ارتباطات بین او و دیگران نیز اثر بگذارند. متأسفانه وابستگی به اینترنت در خانواده کودکان را در شرایط اختلالات روحی و روانی قرار می‌دهد. این مقاله به بررسی وابستگی به اینترنت در خانواده و اختلالات روانی کودکان با روش توصیفی-تحلیلی می‌پردازد. نتایج نشان داد وابستگی به اینترنت در میان اعضای خانواده ممکن است پیامدهای منفی قابل توجهی بر سلامت روان کودکان به همراه داشته باشد. افزایش زمانی که در فضای مجازی سپری می‌شود و کاهش ارتباطات اجتماعی در زندگی روزمره می‌تواند زمینه‌ساز اعتیاد اینترنتی، اختلال اضطراب اجتماعی، اختلالات خواب، اختلالات رفتاری و اجتماعی و پرخاشگری در کودکان می‌شود. بهتر است خانواده‌ها برای سلامت جسمی و روحی کودکان خود و پیشگیری از ابتلا به اختلالات روانی آنان مدت زمان استفاده از اینترنت را کاهش دهند.

کلیدواژه: اینترنت، اختلال، اختلالات روانی، اعتیاد اینترنتی.

مقدمه

اختلالات روانی مرتبط با اینترنت و فضای مجازی به گروهی از اختلالات اطلاق می‌شود که ارتباط مستقیم با استفاده از اینترنت، فضای آنلاین و دستگاه‌های دیجیتال دارند. این اختلالات می‌توانند به دلیل استفاده بی‌رویه، غیرمنطقی یا نادرست از تکنولوژی به وجود آیند و شامل انواع سندروم‌های ناشی از فضای مجازی نیز می‌شوند. این نوع مشکلات معمولاً طیف گسترده‌ای از اثرات منفی را در بر می‌گیرد که ناشی از تعاملات ناسالم در شبکه‌های اجتماعی، اعتیاد به بازی‌های آنلاین یا استفاده بیش از حد از اپلیکیشن‌ها و وبسایت‌ها هستند. در بسیاری موارد، استفاده طولانی‌مدت و مداوم از این ابزارها بدون استراحت کافی یا تعادل لازم می‌تواند منجر به این اختلالات شود. برخی از مشکلات شایع در این زمینه عبارت‌اند از: وابستگی به اینترنت، تغییر یا اختلال در هویت دیجیتال، مشکلات خواب ناشی از استفاده بیش از حد، اضطراب مرتبط با فضای مجازی، و افسردگی که ریشه در صفحات اجتماعی دارد. تشخیص و مدیریت این مسائل اغلب دشوار است، چرا که برخی علائم آن با سایر بیماری‌های روانی همپوشانی دارند.

تاکنون مطالعاتی از جمله؛ صفری (۱۴۰۲) به بررسی تأثیر اعتیاد به اینترنت بر بهزیستی روانشناختی و پرخاشگری دانش‌آموزان پرداخته است. اعتیاد به اینترنت به عنوان یکی از مشکلات شایع و گسترده در میان نوجوانان، تأثیرات زیان‌باری بر بهزیستی روانشناختی و خلق‌و‌خو آن‌ها دارد. بر اساس مطالعات انجام‌شده، ارتباطی معکوس و معنادار میان اعتیاد به اینترنت و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان مشاهده شده است. همچنین، ارتباط مثبت و معناداری میان اعتیاد به اینترنت و سطح پرخاشگری در این گروه وجود دارد. به عبارت دیگر، هرچه شدت اعتیاد به اینترنت در میان دانش‌آموزان بالاتر باشد، بهزیستی روانشناختی آن‌ها کاهش می‌یابد و میزان پرخاشگری افزایش پیدا می‌کند.

کیامرثی و آریاپوران (۱۳۹۴) در مقاله خود به بررسی شیوع اعتیاد به اینترنت و رابطه‌ی آن با تعلل ورزی و پرخاشگری در دانش‌آموزان پرداخته‌اند. اعتیاد به اینترنت به عنوان یکی از چالش‌های مهم

دانش‌آموزان در سال‌های اخیر شناخته شده است. بر اساس نتایج بررسی‌ها، ۷۲.۴ درصد از دانش‌آموزان سال اول دبیرستان شهرستان اردبیل هیچ‌گونه وابستگی به اینترنت نداشته‌اند، در حالی که ۲۳.۴ درصد در معرض اعتیاد به اینترنت قرار داشته و ۴.۲ درصد به‌طور کامل دچار اعتیاد بوده‌اند. تحلیل همبستگی پیرسون نشان داد که میان وابستگی به اینترنت و تعلل در انجام وظایف تحصیلی و همچنین پرخاشگری، رابطه‌ای مثبت وجود دارد. افزون بر این، نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری نشان داد که تعلل ورزی تحصیلی در میان دانش‌آموزان معتاد یا در معرض اعتیاد به اینترنت بیشتر از دانش‌آموزانی است که وابستگی به اینترنت ندارند. به‌علاوه، میزان پرخاشگری در دانش‌آموزان معتاد به اینترنت به‌طور معناداری بیشتر از دانش‌آموزان غیرمعتاد بوده است. از این‌رو توجه به گسترش اعتیاد به اینترنت و عوامل مرتبط با آن، به‌ویژه تعلل تحصیلی و رفتارهای پرخاشگرانه، برای پژوهشگران و مشاوران مدارس از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

ناستی زایی (۱۳۸۸) در مقاله خود به بررسی ارتباط سلامت عمومی با اعتیاد به اینترنت به این موضوع اشاره کرده است. اینترنت به خودی خود ابزاری بی‌خطر است، اما استفاده نادرست یا بیش از حد از آن می‌تواند منجر به اعتیاد شود. بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که سلامت عمومی کاربران معتاد به اینترنت، به‌ویژه در حوزه‌های اضطراب و افسردگی، نسبت به کاربران معمولی در معرض خطر بیشتری قرار دارد. با این حال، از نظر سلامت جسمانی، تفاوتی میان این دو گروه مشاهده نشده و کارکردهای اجتماعی آن‌ها نیز تفاوت قابل‌توجهی نشان نداده است. تأثیر اینترنت بر میزان افسردگی و اضطراب، چه در جهت افزایش و چه کاهش، به شدت وابسته به شکل استفاده و مدت زمانی است که به آن اختصاص داده می‌شود. بنابراین، برای بهره‌گیری صحیح از اینترنت، لازم است آموزش و فرهنگ‌سازی لازم در سطح خانواده و جامعه صورت گیرد.

حسن زاده (۱۳۸۸) در مقاله خود به بررسی میزان اعتیاد به اینترنت در دانشجویان به عنوان تهدیدی بر سلامت روان پرداخته است. تقاضای روزافزون به فناوری رایانه و گسترش چشمگیر اینترنت باعث

شده بسیاری از افراد، به‌ویژه دانشجویان، به دلیل ابتلا به اعتیاد رایانه، با مشکلاتی در زمینه بهداشت روانی و ارتباطات اجتماعی مواجه شوند. در میان دانشجویان مورد مطالعه، اعتیاد به اینترنت به‌طور قابل توجهی مشاهده شده است. این اعتیاد در میان دانشجویان دختر و پسر و بسته به میزان استفاده از اینترنت تفاوت دارد، اما بر اساس گروه‌های سنی مختلف تفاوت چشمگیری ندارد. با توجه به شیوع قابل توجه اعتیاد به اینترنت در میان دانشجویان، اتخاذ تدابیر پیشگیرانه جهت کاهش خطرات و عوارض ناشی از آن امری ضروری به نظر می‌رسد.

با توجه به تحقیقاتی که تاکنون انجام شده است تاکنون اختلالات روانی کودکان با وابستگی به اینترنت در خانواده بررسی نشده است. با توجه به اهمیت و ضرورت موضوع این مقاله به بررسی وابستگی به اینترنت در خانواده و اختلالات روانی کودکان می‌پردازد.

۱. مفهوم شناسی

۱-۱. اینترنت

اینترنت (Internet) مخفف کلمه (interconnected network) به معنی شبکه‌های به هم پیوسته را باید بزرگترین سامانه‌ای دانست که تاکنون به دست انسان طراحی، مهندسی و اجرا شده است. اینترنت سامانه‌ای جهانی از شبکه‌های رایانه‌ای به هم پیوسته است که از پروتکل مجموعه پروتکل اینترنت برای ارتباط با یکدیگر استفاده می‌کنند.^۱

۱-۲. اختلالات روانی

اختلال روانی، که به عنوان بیماری روانی، وضعیت نامطلوب سلامت روان یا اختلال روان‌پزشکی نیز شناخته می‌شود، به الگویی از رفتار یا فرآیندهای ذهنی اشاره دارد که موجب ناراحتی شدید یا اختلال قابل توجه در عملکرد فرد می‌شود. این نوع اختلال معمولاً با مشکلات جدی در شناخت،

^۱ -آرامی نیا و موسی پور فتیده، مبانی اینترنت، ص ۷.

تنظیم احساسات یا رفتار شخص، به‌ویژه در محیط‌های اجتماعی، همراه است. چنین شرایطی ممکن است به صورت دوره‌ای ظهور یابد، پایدار باقی بماند یا حالتی از نوسان بین بازگشت و کاهش را نشان دهد. اختلالات روانی طیف گسترده‌ای دارند و علائم و ویژگی‌های آنها بسته به نوع اختلال به شدت متفاوت است. در کل، اختلال روانی یکی از جنبه‌های مرتبط با سلامت روان محسوب می‌شود.

۲. انواع اختلالات روانی با وابستگی خانواده به اینترنت در کودکان

۲-۱. اعتیاد اینترنتی

دسترسی به اینترنت بدون شک یکی از دستاوردهای ارزشمند دنیای مدرن به شمار می‌رود که نقش مهمی در تحول ارتباطات و پیشرفت علوم داشته است. این فناوری، همانند سایر ابزارهای پیشرفته، با مجموعه‌ای از مزایا و معایب همراه است. از جمله بزرگ‌ترین چالش‌های مرتبط با اینترنت، می‌توان به اعتیاد به آن اشاره کرد؛ مشکلی که اغلب ناشی از استفاده ناآگاهانه و نامناسب از این ابزار نوین است. برای آگاهی بیشتر درباره این مسئله جهانی و ارائه راهکارهای مناسب جهت مقابله با آن، می‌توانید با مرکز مشاوره بینش نوین در ارتباط باشید.^۱

اعتیاد به اینترنت به استفاده افراطی و وسواس گونه از اینترنت گفته می‌شود که می‌تواند باعث ایجاد مشکلات روانی، رفتاری، اجتماعی، درسی، شغلی و همچنین ایجاد مشکلات فیزیکی مثل چشم درد، کمر درد، تغییر در الگوی خواب و تغذیه فرد شود.^۲

وابستگی به اینترنت در خانواده را در دسته‌بندی اعتیاد مدرن قرار داده‌اند. در واقع، این نوع وابستگی به‌نوعی یک اعتیاد واقعی است، مشابه اعتیاد به مواد مخدر یا سایر وابستگی‌ها. هرچند که وابستگی به اینترنت با مشکلات جسمی مرتبط با اعتیادهای شیمیایی همراه نیست، اما پیامدهای اجتماعی ناشی از آن شباهت‌های بسیاری با سایر انواع اعتیاد دارد. تاکنون پژوهش‌های

^۱ - صفری، بررسی تأثیر اعتیاد به اینترنت بر بهزیستی روانشناختی و پرخاشگری دانش آموزان، ص ۱۰۵.

^۲ - ربیعی، تنظیم هیجانی و کنترل عواطف با محوریت اعتیاد به اینترنت و عدم آن، ص ۶.

می‌دهند، از جمله قطع سخن دیگران، جابه‌جا شدن غیرضروری یا عدم تمایل به انجام تکالیف. بی‌قراری یا بیش‌فعالی نیز یک اختلال شایع دوران کودکی است که حدود ۳ درصد از کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شیوع این اختلال در حال افزایش است و بسیاری از کودکان مبتلا در عملکرد تحصیلی خود ضعف دارند که یکی از علل اصلی شکست آنها محسوب می‌شود. تمایلات بزهکارانه، سومین شکل اختلالات رفتاری مورد بحث است. بزهکاری به معنای رفتارهای ناهنجار اجتماعی یا خلاف قانون است که نوجوانان زیر ۱۸ سال ممکن است مرتکب شوند. این نوع رفتار به نقض قوانین اجتماعی منجر شده و قابل مجازات است. بر این اساس، تمایلات بزهکارانه تمایل افراد به انجام کارهایی است که غیرقابل قبول اجتماعی تلقی می‌شود.^۱ بنابراین وابستگی اعضای خانواده به اینترنت و فعالیت بیش از حد آنها در فضای مجازی بر الگو گرفتن کودکان تأثیرگذار است و باعث اختلالات رفتاری کودکان در اجتماع می‌شود.

۲-۵ پرخاشگری

پرخاشگری رفتاری هدفمند است که با قصد کوچک شمردن و تحقیر شخصیت دیگران و وارد کردن آسیب به آنها انجام می‌شود. پرخاشگری و خشونت دو مفهوم متفاوت هستند که اغلب به‌طور اشتباه به جای یکدیگر استفاده می‌شوند. خشونت به طور کلی به معنای استفاده از نیروی جسمانی با هدف آسیب رساندن به فرد دیگر یا تخریب اموال تعریف می‌شود. در مقابل، پرخاشگری بیشتر به احساسات یا رفتارهای عصبی و خشن اطلاق می‌گردد؛ با این تفاوت که شخص پرخاشگر الزاماً رفتار خشونت‌آمیز از خود نشان نمی‌دهد. مسائل مربوط به پرخاشگری، خشونت و پیامدهای ناشی از آنها می‌توانند به‌عنوان بخشی از درمان این اختلال با کمک یک روانپزشک یا روانشناس مورد بررسی قرار گیرند. گاهی یک فرد که اقدام خشونت‌آمیز انجام می‌دهد، رفتار پرخاشگرانه نیز دارد؛ اما همه افراد با رفتار پرخاشگرانه ضرورتاً وارد ارتکاب اعمال

^۱ -مسعودنیا و پوررحیمیان، بررسی رابطه بین بازی‌های رایانه‌ای و بروز اختلالات رفتاری در میان دانش‌آموزان پسر دبستانی، ص ۱۲۰-۱۱۹.

خشونت‌آمیز نمی‌شوند. در شرایطی، پرخاشگری می‌تواند منجر به برخوردهای فیزیکی یا کلامی گردد، ولی گاهی هدف آن دفاع است و نیت آسیب رساندن وجود ندارد. خشونت، که اغلب به عنوان شکل فیزیکی پرخاشگری تلقی می‌شود، ممکن است ماهیتی غارتگرانه، واکنشی یا دفاعی داشته باشد. عوامل محیطی و موقعیتی می‌توانند محرک رفتاری خشونت‌آمیز باشند، و گاهی وضعیت روحی، ارزش‌های شخصی یا فرهنگی نیز در این امر تأثیرگذار خواهند بود. در سطح فردی و اجتماعی، خشونت می‌تواند پیامدهای منفی گسترده‌ای بر جای بگذارد.^۱

بررسی‌ها حاکی از آن است که میان اعتیاد به اینترنت و رفتارهای پرخاشگرانه رابطه‌ای وجود دارد. به بیان دقیق‌تر، استفاده مفرط از فضای مجازی و وابستگی به اینترنت ممکن است به افزایش میزان پرخاشگری، به‌ویژه پرخاشگری در محیط‌های آنلاین، در افراد منجر شود. بنابراین یکی از اختلالات روانی کودکان در پی وابستگی خانواده به اینترنت پرخاشگری و خشونت است که کودکان زیادی در اثر وابستگی به فضای مجازی و بازی‌های رایانه‌ای به این اختلال دچار می‌شوند.

^۱ - صفری، بررسی تأثیر اعتیاد به اینترنت بر بهزیستی روانشناختی و پرخاشگری دانش‌آموزان، ص ۱۰۴.

نتیجه گیری

وابستگی به اینترنت یا اعتیاد به فضای مجازی در خانواده ها، یک اختلال روانی است که با گذراندن زمان زیاد در اینترنت و ناتوانی در کنترل این زمان مشخص می شود. این پدیده می تواند تأثیرات منفی متعددی بر کودکان داشته باشد.

وابستگی به اینترنت در میان اعضای خانواده ممکن است پیامدهای منفی قابل توجهی بر سلامت روان کودکان به همراه دارد و با افزایش زمانی که در فضای مجازی سپری می شود و کاهش ارتباطات اجتماعی در زندگی روزمره می تواند زمینه ساز اعتیاد اینترنتی، اختلال اضطراب اجتماعی، اختلالات خواب، اختلالات رفتاری و اجتماعی و پرخاشگری در کودکان می شود. خانواده تأثیر قابل توجهی در پیشگیری و مدیریت وابستگی کودکان به اینترنت دارد. کنترل والدین بر مدت زمان استفاده کودکان از اینترنت، تعیین محدودیت های واضح برای حضور در فضای مجازی، ترغیب آنها به انجام فعالیت های جایگزین و فراهم کردن محیطی گرم و حمایتی می تواند نقش بسزایی در کاهش احتمال وابستگی به اینترنت داشته باشد.

منابع و مآخذ:

۱. آرامی نیا، داود و موسی پور فتیده، حسین، مبانی اینترنت، آفتاب گیتی، ۱۳۹۹.ش.
۲. آرامیان جود، مهدی، تاثیر اعتیاد اینترنتی بر اضطراب و خلاقیت دانش آموزان، تهران، هورین، ۱۴۰۲.ش.
۳. حسن زاده، رمضان، اعتیاد به اینترنت در دانشجویان: تهدیدی بر سلامت روان. مدیریت بهداشت و درمان (نظام سلامت)، ۱۳۸۸.ش.
۴. ربیعی، سیما، تنظیم هیجانی و کنترل عواطف با محوریت اعتیاد به اینترنت و عدم آن، نشر گیوا، ۱۴۰۱.ش.
۵. سیدان سیدابوالقاسم، رنجش کلاگر معین، بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با میزان اضطراب اجتماعی دانشجویان، کنفرانس بین المللی روان شناسی، علوم تربیتی و رفتاری، ۱۳۹۷.ش.
۶. صباکلاهی، حامد، اعتیاد خاموش؛ مروری بر راهبردهای تشخیصی و درمانی انواع مختلف اعتیاد به اینترنت، نشر مانیان، ۱۳۹۹.ش.
۷. صفری، لیلا، بررسی تأثیر اعتیاد به اینترنت بر بهزیستی روانشناختی و پرخاشگری دانش آموزان، پژوهش ملل، شماره ۹۵، دی ۱۴۰۲.ش.
۸. علی صوفی، اله نظر، و جهان تیغی، مینا، بررسی رابطه بین کیفیت خواب و اعتیاد به اینترنت با پرخاشگری دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی زاهدان، کنفرانس ملی پژوهش های نوین ایران و جهان در روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، ۱۳۹۶.ش.
۹. کیامرثی، آذر؛ آریاپوران، سعید، شیوع اعتیاد به اینترنت و رابطه ی آن با تعلل ورزی و پرخاشگری در دانش آموزان، نشریه روانشناسی مدرسه، دوره ۴، شماره ۳، ۱۳۹۴.ش.

۱۰. مرتضوی، سالومه و فرهادی، هادی؛ رابطه اعتیاد به بازی های رایانه ای با اختلال خواب در کودکان پیش دبستانی با در نظر گرفتن نقش تعدیل کنندگی ارتباط با والدین، سلامت روان کودک، دوره هشتم، بهار ۱۴۰۰ شماره ۱ (پیاپی ۲۶).
۱۱. مسعودنیا، ابراهیم و پوررحیمیان، الهه، بررسی رابطه بین بازی های رایانه ای و بروز اختلالات رفتاری در میان دانش آموزان پسر دبستانی، جامعه شناسی کاربردی، دوره ۲۷، شماره ۳، ۱۳۹۵.ش.
۱۲. ناستی زایی، ناصر، بررسی ارتباط سلامت عمومی با اعتیاد به اینترنت، مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان (طبییب شرق)، ۱۳۸۸.ش.
۱۳. یانگ، کیمبرلی اس، اعتیاد اینترنتی، برگردان: فاطمه وحدت نیا، تهران، آسیم، ۱۳۹۱.ش.